

Die Profis können

Minimalistisch und praktisch: Was das erfolgreichste deutsche Höhenbergsteiger-Paar Alix von Melle und Luis Stitzinger auf einer Tages-Skitour im Gepäck hat.



ALIX VON MELLE

Alix von Melle (*1971), in Schleswig-Holstein aufgewachsen, fühlte sich schon als Kind auf Skiern wohl. 1992 zog sie aus Liebe zu den Bergen nach München, wo sie auch studierte. 2001 stieg sie als erste deutsche Frau über die Südwand auf den Aconcagua (6962 m), es folgten

weitere 6000er, 7000er und schließlich die 8000er. Heute ist Alix von Melle in der Unternehmenskommunikation von Globetrotter tätig und zudem Fachübungsleiterin Skihochtouren. Sie lebt mit ihrem Mann, dem Extrembergsteiger Luis Stitzinger, im Allgäu.

1 TALISMAN

Das indische Om-Zeichen ist der wichtigste Glücksbringer von Alix und darf auf keiner Tour fehlen. Weshalb? Ihr Mann Luis brachte die Kette von einer Indien-Expedition mit, kurz nachdem sie ein Paar geworden waren.

2 VIELSEITIGES BUFF

Ein Buff ist vielseitig einsetzbar und deshalb ein fester Bestandteil auf Alix' Packliste. Es wärmt gut am Hals und ist schnell hochziehbar bis zur Nase. Wenn es besonders stürmisch ist, schützt es vor eisigem Wind.

3 TRAINER AM HANDGELENK

Platz spart auch dieses Tool – denn dank Höhenmesseruhr kann Alix das GPS-Gerät zu Hause lassen. Neben den Koordinaten werden auch die geschafften Höhenmeter angezeigt, die sie sich gerne zwischendurch ansieht oder anhand derer sie sich abends ein Bild zu Trainingszwecken macht.

4 GESUNDE ENERGIE

Kraftnahrung, die Energie bringt – am liebsten ohne künstliche Zusatzstoffe und ohne Zucker. Der perfekte Powerriegel besteht aus Trockenfrüchten, Nüssen und ist natürlich mit Honig oder ähnlichem gesüßt.

5 WARM UND WINDDICHT

Früher war eine Hardshelljacke auf Alix' Touren immer dabei. Heute setzt sie vor allem auf eine wattierte Kunstfaserjacke. Die Softshelljacke eignet sich gut für windige Zeiten und ist auch für die Abfahrt passend. Auf keinen Fall fehlen darf auch das Merino-Shirt, das sie zum Wechseln dabei hat, wenn sie am Gipfel verschwitzt ankommt. Alix' Devise auf Touren: Eine Schicht gegen Wind und etwas Wärmendes darüber.

einpacken!

1 RUCKSACK MIT 32 LITERN

Der erste Blick auf Luis' Rucksackinhalt zeigt schnell: Viel braucht dieser Mann nicht. Luis packt gerne minimalistisch. Die wichtigsten Gegenstände plus etwas technischer Komfort – das genügt. Eine große Auswahl an Kleidung braucht Luis nicht, denn schnell kalt wird ihm nicht.

2 ORIENTIERUNG KLASSISCH

Eine Karte für das jeweilige Gebiet der Tour ist unverzichtbarer Bestandteil des Repertoires. Ein Tourenführer würde zu viel Platz wegnehmen. Vorab informieren sich Alix und Luis ausreichend, sodass die Karte für unterwegs allemal reicht.

3 FOTOS OHNE TAMTAM

Eine Kamera hat in Luis' Rucksack einen sicheren Platz. Abenteuerliche und schöne Momente festzuhalten gehört zur Tour dazu. Ohne viel Schnickschnack – die kompakte Digitalkamera genügt.

4 HAUPTSACHE KRAFT

Ein Powerriegel zwischendurch versorgt den Körper mit den nötigen Nährstoffen und lässt die Kräfte wieder in die Höhe schnellen. Die Zusammensetzung? Eher zweitrangig.

5 MULTIFUNKTION

Luis legt Wert auf technische Ausrüstung, die dazu auch noch praktisch ist. Eine Schaufel, die sich zusätzlich in einen Eispickel umfunktionieren lässt, darf im Rucksack also nicht fehlen. Denn sie sorgt in doppelter Hinsicht für Sicherheit: Kompakt und einfach verstaubar, ist das Multitool nicht nur als Lawenschaukel einsetzbar, sondern bietet auch zusätzlichen Halt, wenn es auf Skitour doch plötzlich steiler wird als erwartet.

Fotos: Mike Kleinhenz



LUIS STITZINGER

Luis Stitzinger (*1968) ist in Halblech im Ostallgäu aufgewachsen, die Leidenschaft für Berge wurde ihm also quasi in die Wiege gelegt. Nach dem Studium in Sport und Englisch an Universitäten in München legte er seine staatliche Prüfung als Berg- und Skiführer ab. Zu seinen

Leidenschaften gehört Alpinsport in allen Formen: von Eisklettern bis hin zu Mountaibiken. Zudem ist er Expeditionsleiter bei Amical alpin. Die erste Skibefahrung der zentralen Diamirflanke am Nanga Parbat (8125m) gehört zu seinen bislang spektakulärsten Touren.