

AUSRÜSTUNG für Bergtouren im Sommer

BEI HÜTTENÜBERNACHTUNG:

- ▶ Hüttenschlafsack AV oder (Seide = sehr leicht)
- ▶ Toilettenbeutel – Handtuch
- ▶ Bequeme Kleidung (Jogginghose, Pulli)
- ▶ Hüttenschuhe mit Socken
- ▶ Telefonnummer Hütte (Schlafplatz reserviert?)


PERSÖNLICHES:

- ▶ Personalausweis und DAV Ausweis
- ▶ Geldbeutel mit ausreichend Geld – EC- oder Kreditkarte
- ▶ Krankenversicherungskarte (DAV-Auslandskrankenversicherung optional 6 € per anno)
- ▶ Schreibzeug
- ▶ Fernglas
- ▶ Fotoutensilien (Ersatzfilme, Batterie noch gut?)

BERGAUSRÜSTUNG:

- ▶ Rucksack, 35 – 40 Liter mit separatem Wäschefach und Regenhülle
- ▶ Regenschutz (leichter Anorak mit Kapuze, auch als Windschutz)
- ▶ Regenüberhose
- ▶ Pullover warm (Fleece o.ä.)
- ▶ Jacke leicht, winddicht – wasserabweisend (Softshell o.ä.)
- ▶ Mütze warm
- ▶ Handschuhe mögl. 2 Paar
- ▶ Reserveunterhemd – keine Baumwolle! (Mikrofaser, Polyester oder besser noch, Wolle)
- ▶ Sonnenschutzcreme mindestens LSF 20 - 30
- ▶ Lippenstift mit UV-Schutz
- ▶ Schirmmütze oder Sonnenhut
- ▶ Sonnenbrille (Gletscherbrille) mit UVA und UVB Schutz 100%
- ▶ Brillenputztuch (Mikrofaser)
- ▶ Brillenträger – stabile Brillenbox, wenn möglich Ersatzbrille
- ▶ Stabile halbhohe Bergschuhe mit Vibramsohle
- ▶ Bergsocken
- ▶ Kleines Sitzkissen (gut = aufblasbar)
- ▶ Teleskopstöcke
- ▶ Taschenmesser oder so genanntes Tool (Leatherman)
- ▶ Stabile Trinkflasche, Trinkblase ca. pro Std. Gehzeit ¼ Ltr.
- ▶ Vesperdose (Obst, Riegel usw. nicht vergessen)
- ▶ Taschentücher aus Stoff
- ▶ Toilettenpapier wasserdicht verpackt
- ▶ Gebietsführer – Literatur
- ▶ Gebietskarte 1:25 000 oder 1:50 000
- ▶ Kompass und Höhenmesser

NOTFALLAUSRÜSTUNG:

- ▶ Taschenlampe oder Stirnlampe LED (Batterie prüfen evtl. Ersatzbatterien – Birne!)
- ▶ Rucksackapotheke, siehe Inhalt unten– wenn nötig, eigene Medikamente, Arzt fragen!
- ▶ Trillerpfeife
- ▶ Biwaksack (immer für 2 Personen zusammen)
- ▶ Handy (mit **Notfallrufnummer 112** fest eingeben) Akku voll? evtl. Ladegerät
- ▶ Notfall-App fürs Handy [SOS-EU-ALP](#) 
- ▶ Grödeln = Leichtsteigeisen (im Frühsommer, bei Bedarf)

BEKLEIDUNGSTIPPS:

Hier ein paar grundsätzliche Tipps. Leichte - weite - möglichst winddichte - bequeme - schnell trocknende - nicht sehr schmutzempfindliche Funktionskleidung. T-Shirts aus Mikrofaser oder jetzt neu aus dünner Merinowolle. Fleecepulli und Softshelljacke, leichte Regenjacke mit Goretex oder ähnlichem. Lieber bei Kälte mehrere dünne Schichten übereinander, als eine dicke (Zwiebelschalen - Prinzip).

Tipp! Keine Rollkragenpullover und keine Jeans!

EIGENE EINTRAGUNGEN:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

RUCKSACKAPOTHEKE INHALT:

Sommer 2

minimale Grundausrüstung (immer dabei, auch für Halbtagestouren oder Klettergärten!):

- ▶ 1 steriles Verbandspäckchen
- ▶ 2 sterile Kompressen bzw. Nichtklebende Wundauflagen (7 x 7 cm)
- ▶ 1 Heftpflastersortiment (klein und groß)
- ▶ 1 Rolle Leukoplast/Tapeverband (2,5 -) 3,5 cm / 5 m
- ▶ 1 elastische, evtl. Selbsthaftende dünne Verbandsbinde (6 cm)
- ▶ 1 elastische, Selbsthaftende Pflasterbinde 8 - 10 cm / 5 m zur (Gelenk-)Stabilisierung
- ▶ 1 Dreiecktuch (auch als Ersatz-Hals- oder Kopftuch)
- ▶ 1 Alu-Rettungsfolie (2 x 1 m) zur Wärmeisolation bei Biwak oder Schock
- ▶ 6 Schmerztabletten (Kopfschmerzen, Fieber): z.B. Aspirin/ASS, Paracetamol (je 500mg)
- ▶ 2 stärkere Schmerztabletten, z.B. Gelonida NA oder Nedolon P (Rp)
- ▶ 1 Wunddesinfektionsmittel: z.B. Mercuchrom (15 ml, Rp)

Sonstige nützliche Kleinigkeiten: (am besten in der Apotheke aufgehoben)

- ▶ 1 kleine Schere (oder besser Allzweckmesser), 1 Nähnadel und kräftiger Zwirnsfaden
- ▶ 1 kleiner Bleistift und Schreibpapier, 1 kurze Erste-Hilfe-Zusammenfassung
- ▶ 1 Feuerzeug oder 1 Schachtel (Sturm-)Streichhölzer, 1 kleine Kerze, z.B. Teelicht
- ▶ evtl. 1 dünner Draht oder 2-3 Kabelbinder, 2 Sicherheitsnadeln