

AUSRÜSTUNG für Bergtouren im Winter

Ski- Snowboard- oder Schneeschuhtour

vor der Tour, Lawinenlagebericht abfragen [EAWS - European Avalanche Warning Service](#)

und in die Tourenplanung mit einbeziehen (Reduktionsmethode)

BEI HÜTTENÜBERNACHTUNG:

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

Persönliches:

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

BERGAUSRÜSTUNG:

- ▶ Tourenski oder Schneeschuhe sog. *Moderns und* oder Board
- ▶ Steigfelle für Ski (zur Stollenvermeidung mit Imprägnier-Spray vorbehandeln)
- ▶ Harscheisen für die Skibindung
- ▶ Tourenrucksack 35 – 40 Liter mit separatem Fach für die Lawinenausrüstung
- ▶ Sonnenschutzcreme LSF 30 oder höher
- ▶ Lippenstift mit Sonnenschutz
- ▶ Sonnenbrille mit UVA und UVB Schutz 100%
- ▶ Kleines Sitzkissen (aufblasbar)
- ▶ Teleskopstöcke **mit Schneeteller**
- ▶ Taschenmesser
- ▶ Reparaturset (so genanntes Tool „Letterman“) kräftiger Draht, 3-4 Kabelbinder lang
- ▶ Thermo-Trinkflasche (Kräutertee oder ähnliches für Unterwegs)
- ▶ Vesperdose (Obst, Riegel, Nüsse usw. nicht vergessen)
- ▶ Taschentücher aus Stoff
- ▶ Toilettenpapier wasserdicht verpackt
- ▶ Gebietsführer – Literatur
- ▶ Gebietskarte mit Skirouten, Maßstab 1:25.000 oder 1:50000
- ▶ Kompass
- ▶ Höhenmesser

BEKLEIDUNG:

- ▶ leichter Anorak mit Kapuze (als Wind- und Schneeschutz)
- ▶ Gamaschen (optional)
- ▶ Tourenhose (gut mit integrierter Gamasche)
- ▶ Jacke leicht, winddicht – wasserabweisend (Softshell o.ä.)
- ▶ Pullover warm (Fleece oder ähnliches)
- ▶ Skihemd (Fleece oder ähnliches)

- ▶ Unterhemd (Mikrofaser oder besser Wolle) und Reserveunterhemd
- ▶ Mütze warm
- ▶ Handschuhe und Ersatzhandschuhe (Fäustlinge)
- ▶ Schirmmütze oder Sonnenhut
- ▶ Stabile halbhohle Bergschuhe mit Vibramsohle oder Skitourenschuhe
- ▶ Berg- oder Skisocken

NOTFALLAUSRÜSTUNG:

- ▶ LVS Gerät (Batterie prüfen! evtl. Ersatzbatterien) *
- ▶ Schneeschaufel *
- ▶ Lawinensonde *
- ▶ Snow Card = Lawinenrisikocheck
- ▶ Taschenlampe oder Stirnlampe LED (Batterie prüfen evtl. Ersatzbatterien– Birne!)
- ▶ Handwärmer, 2 Stück
- ▶ Trillerpfeife
- ▶ Rucksackapotheke, siehe Inhalt unten wenn nötig, eigene Medikamente, Arzt fragen!
- ▶ Biwaksack (immer für 2 Personen zusammen)
- ▶ Handy (mit **Notfallrufnummer 112 fest eingeben**) Akku voll? evtl. Ladegerät

- ▶ Notfall-App fürs Handy [SOS-EU-ALP](#)



- *Kann bei der Sektion geliehen werden

EIGENE EINTRAGUNGEN:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

RUCKSACKAPOTHEKE INHALT:

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

- ▶ 1 kurze Erste-Hilfe-Zusammenfassung
- ▶ 1 steriles Verbandspäckchen
- ▶ 2 sterile Kompressen bzw. Nichtklebende Wundauflagen (7 x 7 cm)
- ▶ 1 Heftpflastersortiment (klein und groß)
- ▶ 1 Rolle Leukoplast/Tapeverband 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
- ▶ 2 Sicherheitsnadeln