

Ausrüstungslisten Sommer

SA Ausrüstung Bergtouren in unvergletschertem Gelände ohne Schneefelder

- Bergschuhe
- Tourenrucksack 35-45 Liter (mit Regenschutz)
- Teleskopstöcke
- Stirnlampe (Ersatzbatterien)
- Trinkflasche/Thermoskanne (mindestens 1l)
- Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Hüttenschlafsack
- Persönlicher Bedarf (Nahrung, Waschzeug, Ersatzbrille, Medikamente, etc.)
- Alpenvereinsausweis, Ausweis, Geld in benötigten Währungen, BahnCard/Halbtax-Abo, Führerschein, ...
- ggf. Sicherheitsausrüstung
- Hüftgurt
- 3 Verschlusskarabiner, davon mind. 2 HMS-Karabiner
- 2 baugleiche Normalkarabiner
- 2 Expressschlingen
- kurze Prusikschlinge (5 mm, 1m unterschiedliche Farbe zu den anderen Prusik)
- lange Bandschlinge 120 cm Nutzlänge, vernäht
- kurze Bandschlinge 60 cm Nutzlänge, vernäht
- Steinschlaghelm
- Kleidung:
 - robuste Regenjacke
 - Wärmejacke (Fleece/Daune/Primaloft)
 - Tourenhose
 - Regenhose
 - ggf. Gamaschen
 - Funktionsshirts unterschiedl. Dicke
 - Lange Unterhose (optional)
 - 2 Paar Strümpfe
 - dünne, robuste Handschuhe
 - warme Handschuhe
 - Sonnenschutz (Schildmütze, o. ä.)
 - Mütze/Stirnband/Buff
 - ggf. Schlafbekleidung
- Gruppenausrüstung
- Handy
- Karte (möglichst Topogr. Karte 1:25.000)
- Kompass, Höhenmesser, GPS-Gerät

- Biwaksack (möglichst 2-Personen-Biwaksack)
- Verbandszeug (siehe Ausrüstungsliste SD)
- ggf. Seile

SB Zusätzliche Ausrüstung in vergletschertem/verfirtem Gelände

- steigeisenfeste Schuhe (auf Steigeisen angepasst)
- Steigeisen mit Antistollplatte
- Eispickel
- 2 lange Prusikschlingen (5 mm, 3,5 m, unterschiedliche Farben)
- 1 Eisschraube

SC Zusätzliche tourenspezifische Ausrüstung, siehe auch Angaben des Tourenleiters

- Abseilgerät
- Eisschrauben
- Expressschlingen
- Friends und Keile
- Schneeschuhe
- Standplatzmaterial (Standplatzschlingen, Karabiner)
- Klettersteigset
- Steileisgeräte
- Draht für Eissanduhr
- Seilrolle
- LVS-Gerät/Schaufel/Sonde

SD Checkliste Erste Hilfe

- compeed-Blasenpflaster
- Wundschnellverband („Pflaster“)
- 2 Verbandpäckchen
- 2 sterile Wundauflagen
- Wundnahtstreifen
- Fixomull (selbstklebender Vliesverband)
- elastische Binde
- Leukotape, 3,5 cm breit
- kleine Pinzette
- Schere
- 2 Sicherheitsnadeln
- Desinfektionsmittel
- Schienen (z.B. Sam Splint)
- Rettungsdecke, Dreieckstuch
- Schmerzmittel