

Ausrüstungsliste Notfalltraining beim Wandern und Bergsteigen



Technische Ausrüstung

- ☐ Wanderrucksack 25 - 35 Liter
- ☐ Wander- oder Bergschuhe mit Profilsohle
- ☐ Wanderstöcke (wenn vorhanden)

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Erste-Hilfe (inkl. Alu Rettungsdecke)
- ☐ Biwaksack (2-Mann)
- ☐ Stirnlampe (inkl. Batterien)
- ☐ Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- ☐ Mobiltelefon
- ☐ 6m Reepschnur (2 bis 6mm)
- ☐ Wenn vorhanden gebrauchte Alu-Rettungsdecke, Dreieckstuch,... für Übungszwecke.

Orientierung

- ☐ Smartphone App „NATURFREUNDE TOURENPORTAL“ vorinstalliert am Handy! – empfohlene Version PRO
- ☐ Karten M1:25.000 (vom Gebiet, wenn vorhanden)
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Wanderführer, Planzeiger, Bussole, GPS (wenn vorhanden)

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Reserveunterwäsche
- ☐ Tourensocken
- ☐ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- ☐ Wanderhose
- ☐ Regenhose (Gore Tex, ...)
- ☐ Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- ☐ Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- ☐ Haube
- ☐ dünnere Handschuhe

Sonnenschutz

- ☐ Sonnen-/Gletscherbrille
- ☐ Sonnenhut/Buf/Schildmütze
- ☐ Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- ☐ Lippenchutz

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Hütten- oder Sommerschlafsack (wenn auf Hütten)
- ☐ Leichte Hausschuhe
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ NF-Ausweis
- ☐ Bargeld

Proviant

- ☐ Trinkflasche
- ☐ Tourenverpflegung

Eventuell

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas

Nicht vergessen

- ☐ E-Herd abschalten ☺
- ☐ Wohnung zusperren ☺
- ☐ Gute Laune ☺