

Harald			Ausrüstung (nur Rucksackgepäck!)	Thilo		
Gesamtgewicht	Gewicht	Anzahl		Anzahl	Gewicht	Gesamtgewicht
			Ausrüstung			
1	390	390	1 Helm	1	390	390
2	560	560	1 Hüftgurt	1	560	560
3	190	190	1 Brustgurt	1	190	190
4	80	80	1 Gurt-Verbindungsseil	1	80	80
5	520	520	1 Klettersteigset	1	520	520
6	1350	1350	1 Rucksack	1	1350	1350
7	0		1 Rucksackregenschutz		0	0
8	520	520	1 Wanderstöcke	1	520	520
9	450	450	1 Schlafsack	1	450	450
10	100	100	1 Sonnenbrille/Etui	1	100	100
11	0		Dosenöffner?		0	0
12	0		Wasserbehälter (s.u.)		0	0
13	150	150	1 Karabiner mit Bandschlinge	1	150	150
14	20	20	1 Reepschnur	1	20	20
15	500	500	1 Leichtsteigeisen	1	500	500
			Kleidung			
16	0		1 Wanderschuhe	1	0	0
17	70	70	1 Socken	1	70	70
18	200	100	2 Funktionsunterhemd	2	100	200
19	100	50	2 Funktionsunterhose	2	50	100
20	0		Wanderhose		0	0
21	300	150	2 Hemd	2	150	300
22	0		Weste		0	0
23	300	300	1 Jogginghose	1	300	300
24	600	300	2 leichter Pullover	2	300	600
25	0		Gamaschen		0	0
26	0		1 Gürtel	1	0	0
27	0		Funktionsjacke		0	0
28	620	620	1 Regenjacke	1	620	620
29	0		Regenhose		0	0
30	0	80	Badehose		80	0
31	50	50	1 Kopfbedeckung	1	50	50
32	20	20	1 Halstuch	1	20	20
33	130	130	1 Badeschuhe	1	130	130
			Nahrung			
34	3000	1000	3 Getränke a 1 Liter	3	1000	3000
35	25	5	5 Teebeutel		5	0
36	90	90	1 Brausetabletten	1	90	90
37	0	150	1 Paket Landjäger	1	150	150

k
k
k

38	1200	600	2	Dosenwurst	2	600	1200	k
39	500	500	1	Knägebrot/Schwarzbrot	1	500	500	k
40	200	200	1	Power Bars/Müsliriegel	2	200	400	k
41	40	40	1	Packung Traubenzucker		40	0	k
42	0		1	Obst/Gemüse	1	0	0	k
43	0			Kekse		0	0	
44	0	200		Flachmann		200	0	
				Hygiene/Erste Hilfe				
45	40	40	1	Zahnbürste	1	40	40	
46	0	20		Zahncreme	1	20	20	k
47	30	30	1	Deo	1	30	30	T
48	0		4	Ohrenputzstäbchen		0	0	
49	40	40	1	kleine Seife	1	40	40	
50	130	130	1	Kleines Handtuch	1	130	130	
51	10	10	1	Lippenschutz	1	10	10	
52	120	120	1	Sonnencreme		120	0	
53	0			Pinzette	1	0	0	
54	0			Erfrischungstücher zum Händewaschen		0	0	k
55	40	40	1	Waschlappen	1	40	40	
56	120	30	4	Päckchen Tempos	3	30	90	
57	0			Entkeimungstabletten		0	0	
58	0					0	0	
59	400	400	1	First Aid Kit:		400	0	
60	0		1	Rettungsdecke	1	0	0	
61	0		1	Heftpflaster		0	0	
62	0		1	Blasenpflaster	1	0	0	
63	0		1	Dreieckstuch	1	0	0	
64	0		1	Verbandspäckchen		0	0	
65	0		1	Elastische Binde		0	0	
66	0			Wunddesinfektionsmittel		0	0	
67	0		1	Schmerzmittel Salbe		0	0	
68	0		1	Schmerzmittel Tabletten		0	0	
69	0		1	Aspirin		0	0	
70	0			Tape	1	0	0	
71	0			Sofortkältepack		0	0	
				Sonstiges				
72	0		1	Ausweis	1	0	0	
73	0		1	Führerschein	1	0	0	
74	0		1	Krankenversicherungskarte	1	0	0	
75	0		1	Krankezusatzversicherungskarte	1	0	0	
76	0		1	Handy	1	0	0	
77	0		1	Geld	1	0	0	
78	50	50	1	Wanderkarte	1	50	50	
79	0		1	Notfalladressen/Hilfemaßnahmen		0	0	
80	0		1	Knotentafel		0	0	
81	0			Nähzeug		0	0	
82	0		1	Plastiksack für nasse Kleidung	1	0	0	
83	0		1	Müllbeutel		0	0	
84	0		1	Schreibzeug		0	0	
85	60	60	1	Taschenmesser	1	60	60	
86	0			Feuerzeug	1	0	0	
87	0	500		Fernglas	1	500	500	

88	300	300	1	Foto (Akku+Speicherkarten!!)	1	300	300
89	0		1	Trillerpfeife		0	0
90	0			Kompas	1	150	150
91	0			Essbesteck		0	0
92	0			Höhenmesser	1	150	150
93	120	120	1	Minimaglite + 2 Ersatzbatterien	1	120	120
94	50	50	1	Kleines Putztuch		50	0
	13785			Gesamtgewicht			14290

Eine Essensration auf die Fahrt mitnehmen und beim Start essen???
Sprudel + Essen + Kanister Wasser + frische Kleider ins Auto

alpines Notsignal: in einer Minute sechsmal (alle 10 Sekunden) ein beliebiges akustisches oder optisches Signal geben. Darauf folgt eine Minute Pause bevor das Signal erneut gegeben wird. Dies wird wiederholt bis Antwort erfolgt.
Antwort ist ebenfalls beliebiges akustisches oder optisches Signal dreimal pro Minute (alle 20 Sekunden).

Beide Arme hoch -> **Yes**, we need help

Ein Arm hoch einer runter -> **No**, we don't need help

Bei **Blitzschlaggefahr:**

- Gipfel, ausgesetzte Grate oder exponierte Flächen rechtzeitig verlassen.
- Aufenthalt an einem Platz suchen, der vor direktem Einschlag und Erdströmen sicher ist. Durch direkten Einschlag besonders gefährdet sind:
Gipfel, Grate, exponierte Punkte wie Einzelbäume, Gletschertische.
Durch Erdströme bzw. Spannungsableitung besonders gefährdet sind: nasse Rinnen, eisengesicherte Steiganlagen
- Die Stelle muss mindestens eine Körperlänge von einer Felswand entfernt und 7-8 Körperlängen unter einer markanten Erhebung liegen.
- Höhlen und Grotten sind nur dann sicher, wenn sie genügend Rücken- und Kopffreiheit sowie genügend Abstand von der Außenkante bieten.
- Kauernde oder sitzende Haltung auf isolierender Unterlage einnehmen.
- Eigensicherung nur unterhalb des Herzens anlegen.
- Metallgegenstände, z. B. Eispickel, tragen kaum zur Erhöhung der Gefahr bei und müssen nicht unbedingt weit entfernt werden. Der aufrechte Körper des Menschen bildet einen besseren elektrischen Leiter.