

Harald			Ausrüstung (nur Rucksackgepäck!)			
Gesamtgewicht	Gewicht	Anzahl		Anzahl	Gewicht	Gesamtgewicht
			<b>Ausrüstung</b>			
1	0	390	Helm		390	0
2	0	560	Hüftgurt		560	0
3	0	190	Brustgurt		190	0
4	0	80	Gurt-Verbindungsseil		80	0
5	0	520	Klettersteigset		520	0
6	2900	2900	1 Rucksack		2900	0
7	0		1 Rucksackregenschutz		0	0
8	630	630	1 Wanderstöcke		630	0
9	450	450	1 Schlafsack		450	0
10	0	100	Sonnenbrille/Etui		100	0
11	0		Dosenöffner?		0	0
12	0		Wasserbehälter (s.u.)		0	0
13	0	150	Karabiner mit Bandschlinge		150	0
14	0	20	Reepschnur		20	0
15	0	500	Leichtsteigeisen		500	0
16	350	350	1 Regenschirm (Knirps)		350	0
17	30	30	1 Stirnlampe		30	0
			<b>Kleidung</b>			
18	0		1 Wanderschuhe		0	0
19	90	90	1 Wandersocken		90	0
20	70	70	1 Hüttensocken		70	0
21	240	80	3 Funktionsunterhemd (leicht)		80	0
22	150	150	1 Funktionsunterhemd (warm)		150	0
23	250	50	5 Funktionsunterhose		50	0
24	0	140	Lange Unterhose		140	0
25	500	250	2 Wanderhose Zip		250	0
26	400	200	2 Wanderhemd/Wander-T-Shirt		200	0
27	0		Weste		0	0
28	0	300	Jogginghose/Hüttenhose		300	0
29	200	200	1 Hütten-Shirt/Schlafhemd		200	0
30	300	300	1 leichter Pullover		300	0
31	0		Gamaschen		0	0
32	30	30	1 Gürtel		30	0
33	0		Funktionsjacke		0	0
34	620	620	1 Regenjacke		620	0
35	250	250	1 Regenhose		250	0
36	80	80	1 Badehose		80	0
37	50	50	1 Kopfbedeckung		50	0
38	40	20	2 Halstuch		20	0
39	650	650	1 Badeschuhe/Hüttenchuhe/Treckingsandalen		650	0

40	80	80	1	Handschuhe		80	0
						0	0
						0	0
				<b>Nahrung</b>		0	0
						0	0
41	4000	1000	4	Getränke a 1 Liter		1000	0
42	100	5	20	Teebeutel		5	0
43	90	90	1	Brausetabletten		90	0
44	0	150		Paket Landjäger		150	0
45	900	150	6	Dosenwurst		150	0
46	500	250	2	Knäggelbrot/Schwarzbrot		250	0
47	750	50	15	Power Bars/Müsliriegel		50	0
48	80	40	2	Packung Traubenzucker		40	0
49	0		1	Obst/Gemüse		0	0
50	0		1	Kekse		0	0
51	0	200		Flachmann		200	0
52	400	400	1	Marmelade aus der Flasche		400	0
53	250	250	1	Käsecken von Aldi		250	0
54							
55							
				<b>Hygiene/Erste Hilfe</b>			
56	40	40	1	Zahnbürste		40	0
57	80	80	1	Zahncreme (75ml)		80	0
58	60	60	1	Deo		60	0
59	10	10	1	Kamm		10	0
60	5	5	1	Rasierer		5	0
61	6	1	6	Ohrenputzstäbchen		1	0
62	120	120	1	Rei in der Tube		120	0
63	120	120	1	kleine Seife (100ml)		120	0
64	120	120	1	Kleines Handtuch		120	0
65	220	220	1	großes Handtuch		220	0
66	10	10	1	Lippenschutz		10	0
67	120	120	1	Sonnencreme		120	0
68	0		1	Pinzette		0	0
69	0			Erfrischungstücher zum Händewaschen		0	0
70	80	40	2	Waschlappen		40	0
71	150	30	5	Päckchen Tempos		30	0
72	0			Entkeimungstabletten		0	0
73	400	400	1	<b>First Aid Kit:</b>		400	0
74	0		1	Rettungsdecke		0	0
75	0		1	Heftpflaster!!!		0	0
76	0		1	Blasenpflaster		0	0
77	0		1	Dreieckstuch		0	0
78	0		1	Verbandspäckchen		0	0
79	0		1	Elastische Binde		0	0
80	0		1	Schere		0	0
81	0		1	Nadeln		0	0
82	0			Wunddesinfektionsmittel		0	0
83	0		1	Schmerzmittel Salbe		0	0
84	0		1	Schmerzmittel Tabletten		0	0
85	0		1	Imodium Akkut		0	0
86	0		10	Aspirin		0	0

87	0			Bepanten			0	0
88	0		1	Tape!!! (breit genug!!)			0	0
89	0			Sofortkältepack			0	0
							0	0
							0	0
				<b>Sonstiges</b>			0	0
							0	0
90	0		1	Ausweis			0	0
91	0		1	Führerschein			0	0
92	0		1	Krankenversicherungskarte			0	0
93	0		1	Krankezusatzversicherungskarte			0	0
94	0		1	Handy + Ladegerät			0	0
95	0		1	Geld			0	0
96	400	400	1	Wanderkarten			400	0
97	0		1	Notfalladressen/Hilfemaßnahmen			0	0
98	0		1	Knotentafel			0	0
99	0			Nähzeug			0	0
100	0		1	Plastiksack für nasse Kleidung			0	0
101	0		1	Müllbeutel			0	0
102	50	50	1	Schreibzeug			50	0
103	60	60	1	Taschenmesser			60	0
104	0			Feuerzeug			0	0
105	0	500		Fernglas			500	0
106	300	300	1	Foto (Akku+Speicherkarten!!) + Ladegerät			300	0
107	0		1	Trillerpfeife			0	0
108	0			Kompas			0	0
109	0			Essbesteck			0	0
110	0			Höhenmesser			0	0
111	120	120	1	Minimaglite + 2 Ersatzbatterien			120	0
112	12	2	6	Wäscheklammern			2	0
113	40	40	1	Kleines Putztuch			40	0
17953				<b>Gesamtgewicht</b>				0

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 **Blitzschlagaefahr:**

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.