

Packliste Expeditionen

Kleidung

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unterwäsche
Schweißtransportierend und schnelltrocknend, z.B. Mikrofaserprodukte; je nach Tour in langer Form. <input type="checkbox"/> Strümpfe
Weich, ggf. mit Spezialpolsterung in den Druckbereichen und für die Schuhe geeignet. <input type="checkbox"/> Hemd/T-Shirts
Lang, schweißsaugend oder schweißtransportierend, oder entsprechender Fleece. <input type="checkbox"/> Hose
Mit guter Bewegungsfreiheit aus strapazierfähigem und schnelltrocknendem Stoff; keine Jeans. <input type="checkbox"/> Wanderschuhe
Mit Profilsohle und Knöchelschutz, z.B. Trekkingschuhe, die bei der Tour bereits eingelaufen sind. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pullover oder Fleecepulli
Aus leichtem Material. <input type="checkbox"/> Anorak
Wasserdicht und windabweisend, möglichst atmungsaktiv und leicht. <input type="checkbox"/> Mütze
Kälte: Strickmütze oder Schirmmütze mit Ohrenschutz; Sonne: Schirmmütze oder Hut. <input type="checkbox"/> Handschuhe <input type="checkbox"/> Regenjacke
Wasserdicht, leicht, mit verschließbarer Kapuze. <input type="checkbox"/> Regenhose
Wasserdicht, leicht, über die Schuhe ziehbar, d.h. am besten mit seitlichen Reißverschlüssen. <input type="checkbox"/> Gamaschen
Über die Schuhe ziehbar |
|--|--|

Persönliche Grundausrüstung

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Päckchen
Liste siehe unten, persönliche Medikamente sowie Rettungsdecke (Folie). <input type="checkbox"/> Biwaksack <input type="checkbox"/> Notration
Z. B. Schokoriegel, Nüsse, Trockenobst, Kekse. <input type="checkbox"/> Trillerpfeife zur Alarmierung <input type="checkbox"/> Taschenlampe oder Stirnlampe
mit Ersatzbirne und Ersatzbatterie. <input type="checkbox"/> Karte(n) und Kartenhülle. <input type="checkbox"/> Kompass. <input type="checkbox"/> Rucksack
(zwischen 55 Litern und 65 Litern im Idealfall). <input type="checkbox"/> Schlafsack. <input type="checkbox"/> Iso- oder Thermomatte. <input type="checkbox"/> Regenschirm.
Kleine, stabile Ausführung. <input type="checkbox"/> Trainingsanzug.
Optional, auch zum Schlafen, nässegeschützt. <input type="checkbox"/> Turnschuhe. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Uhr <input type="checkbox"/> Taschenmesser (mit Dosenöffner) <input type="checkbox"/> Streichhölzer (nässegeschützt) <input type="checkbox"/> Bleistift und Notizblock (nässegeschützt) <input type="checkbox"/> Trinkflasche
1- oder 1,5-Liter-Flasche. <input type="checkbox"/> Sonnenschutz
Sonnenbrille mit UV-Schutz, Sonnencreme und Lippenschutz. <input type="checkbox"/> Liste mit Notfallnummern und Anschriften
Ausgefülltes Formular mit Notfall-Hinweisen!. <input type="checkbox"/> Esszeug
Behälter, Becher, Teller, Besteck. <input type="checkbox"/> Waschzeug
Seife, kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta. <input type="checkbox"/> Hygieneartikel und Taschentücher <input type="checkbox"/> Insektenschutz <input type="checkbox"/> Müllbeutel |
|--|---|

Gruppenausrüstung

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zelte
Doppelwandig, leicht, mit integriertem Vorzelt und Befestigungsmaterial. <input type="checkbox"/> Kocher <input type="checkbox"/> Kochgeschirr (falls nicht beim Kocher) <input type="checkbox"/> Brennstoff im Brennstoffbehälter | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wasserbehälter (faltbar)
Faltbar, ein Behälter pro Zelt. <input type="checkbox"/> Abwaschzeug
Schwamm, Seife <input type="checkbox"/> Dosenöffner (falls nicht beim Messer) <input type="checkbox"/> Proviant |
|--|---|

Erste-Hilfe-Päckchen

Grundausrüstung

- Wundschnellverband (Heftpflaster)
- Sterile Zellstoff-Mullkompressen
10 x 10 cm.
- Leukoplast (Tape), mindestens 2,5 cm
breit
- Dreiecktuch
- Elastische Binde
- Verbandspäckchen (groß, klein) mit
steriler Wundauflage
- Rettungsdecke
Alubeschichtete Kunststoffolie zum Schutz vor
Unterkühlung.
- Wunddesinfektionsmittel
- Schmerzmittel (leicht)
- Verbandsschere
- Einmalhandschuhe

Mehrtagestouren

- Spezialpflaster für Blasen an den Füßen
- Wundgaze
- Salbe für Prellungen und Verstauchungen
- Salbe gegen Verbrennungen /
Sonnenbrand
- Mittel gegen Durchfall
- Augentropfen gegen
Hornhautentzündung
- Mullbinden
- Sterile Wundauflagen
Für großflächige Abschürfungen.
- Persönliche Medikamente
nach Absprache mit dem Hausarzt.