

---

## Ausrüstungsliste Expeditionen

---

*Geeignet für Expeditionen, Probeunternehmungen und viele andere Outdoor-Veranstaltungen. Zunächst eine gute Kopie anfertigen, auf dieser die benötigten Einzelteile durch Kreuzchen oder Zahlen kennzeichnen und dann diese Liste für alle Beteiligten kopieren. Erläuterungen zur Einteilung und den Einzelteilen finden sich im Expeditionsführer, Kap. 5. [f2.doc – 10.06.2009]*

### Kleidung

---

#### **Stufenweiser Aufbau nach dem Mehrschichtenprinzip.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <b>Unterwäsche.</b><br>Schweißtransportierend und schnelltrocknend, z.B. Mikrofaserprodukte; je nach Tour in langer Form.  | <input type="checkbox"/> <b>Halstuch.</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Strümpfe.</b><br>Weich, ggf. mit Spezialpolsterung in den Druckbereichen und für die Schuhe geeignet.                   | <input type="checkbox"/> <b>Anorak.</b><br>Wasserdicht und windabweisend, möglichst atmungsaktiv und leicht, z.B. Goretex-Jacke; über die Hüfte reichend. |
| <input type="checkbox"/> <b>Hemd.</b><br>Lang, schweißsaugend oder schweißtransportierend, oder entsprechender Fleece.                              | <input type="checkbox"/> <b>Mütze.</b><br>Kälte: Strickmütze oder Schirmmütze mit Ohrenschutz; Sonne: Schirmmütze oder breitkrempiger Hut.                |
| <input type="checkbox"/> <b>Hose.</b><br>Mit guter Bewegungsfreiheit aus strapazierfähigem und schnelltrocknendem Stoff; keine Jeans.               | <input type="checkbox"/> <b>Handschuhe.</b><br>Fingerhandschuhe aus Wolle.  |
| <input type="checkbox"/> <b>Wanderschuhe.</b><br>Mit Profilsohle und Knöchelschutz, z.B. Trekkingschuhe, die bei der Tour bereits eingelaufen sind. | <input type="checkbox"/> <b>Regenjacke.</b><br>Wasserdicht, leicht, mit weiter verschließbarer Kapuze.  |
| <input type="checkbox"/> <b>Pullover oder Fleecepulli.</b><br>Aus leichtem Material, am besten mit offenbarem hohen Kragen.                         | <input type="checkbox"/> <b>Regenhose.</b><br>Wasserdicht, leicht, über die Schuhe ziehbar, d.h. am besten mit seitlichen Reißverschlüssen.               |
|   | <input type="checkbox"/> <b>Gamaschen</b><br>Über die Schuhe ziehbar.   |
|   | <hr/>   |

### Persönliche Grundausrüstung

---

Während manche Teile wie Wechselkleidung, Biwaksack, Pfeife, Notration und Taschenlampe ständig von jedem einzelnen benötigt werden, dienen andere, die nicht ständig benötigt werden, der Gruppe als Ersatz.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Wechselkleidung.</b><br>Von Strümpfen und Unterwäsche für eine Tagestour bis zu einem vollständigen Ersatzsortiment bei mehrtägigen Unternehmungen; nässegeschützt. | <input type="checkbox"/> <b>Uhr.</b><br>Wasserdicht und nicht zu teuer.  |
| <input type="checkbox"/> <b>Erste-Hilfe-Päckchen.</b><br>Grundausrüstung nach Liste, persönlichen Medikamenten sowie Rettungsdecke (Folie) und Trillerpfeife.                                   | <input type="checkbox"/> <b>Taschenmesser (mit Dosenöffner).</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Biwaksack.</b>  | <input type="checkbox"/> <b>Streichhölzer (nässegeschützt).</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Notration.</b><br>Zum Beispiel Schokoriegel, Nüsse, Trockenobst und Kekse.  | <input type="checkbox"/> <b>Bleistift und Notizblock (nässegeschützt).</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Trillerpfeife zur Alarmierung.</b>  | <input type="checkbox"/> <b>Trinkflasche.</b><br>1- oder 1,5-Liter-Flasche.  |
| <input type="checkbox"/> <b>Taschenlampe oder Stirnlampe</b><br>mit Ersatzbirne und Ersatzbatterie.   | <input type="checkbox"/> <b>Sonnenschutz.</b><br>Sonnenbrille mit UV-Schutz, Sonnencreme und Lippenchutz.                |
| <input type="checkbox"/> <b>Karte(n) und Kartenhülle.</b>   | <input type="checkbox"/> <b>Liste mit Notfallnummern und Anschriften</b><br>Ausgefülltes Formular mit Notfall-Hinweisen! |
| <input type="checkbox"/> <b>Kompass.</b>  | <input type="checkbox"/> <b>Münzen/Karte zum Telefonieren.</b>   |
|   | <hr/>  |
|   | <hr/>  |

## Persönliche Tourenausrüstung

---

Diese ist bis auf den Rucksack bei allen Fortbewegungsarten ähnlich.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Rucksack.<br>Mit Innenrahmen, Deckel- und Bodentasche, weich gepolsterten und breiten Trageriemen und gepolstertem Bauchgurt (zwischen 55 Litern für Schwächere und 65 Litern im Idealfall). | <input type="checkbox"/> Esszeug.<br>Behälter, Becher, Teller, Besteck.                |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack.<br>Geeignet für zwei oder drei Jahreszeiten, synthetische Füllung, nässegeschützt verpackt.  | <input type="checkbox"/> Waschzeug.<br>Seife, kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta. |
| <input type="checkbox"/> Innenschlafsack.<br>Bei ausgeliehenen Schlafsäcken.  | <input type="checkbox"/> Hygieneartikel und Taschentücher (nässegeschützt).            |
| <input type="checkbox"/> Iso- oder Thermomatte.   | <input type="checkbox"/> Insektenschutz.   |
| <input type="checkbox"/> Regenschirm.<br>Kleine, stabile Ausführung.  | <input type="checkbox"/> Schuhputzzeug.  |
| <input type="checkbox"/> Ersatzkleidung.<br>Vollständiges Sortiment, nässegeschützt.  | <input type="checkbox"/> Nähzeug und Sicherheitsnadel.                                 |
| <input type="checkbox"/> Trainingsanzug.<br>Optional, auch zum Schlafen, nässegeschützt.  | <input type="checkbox"/> Schnur (Rolle).   |
| <input type="checkbox"/> Turnschuhe.  | <input type="checkbox"/> Müllbeutel (vier große und stabile).                          |
|   | <input type="checkbox"/> Fotoapparat (optional).                                       |
|   | <input type="checkbox"/> Diktiergerät (optional).                                      |
|   | <input type="checkbox"/> _____   |
|   | <input type="checkbox"/> _____   |

## Gruppenausrüstung

---

Wird mit dem Proviant und ggf. Wasser auf die Gruppenmitglieder verteilt.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zelte.<br>Doppelwandig, leicht, mit integriertem Vorzelt und Befestigungsmaterial. | <input type="checkbox"/> Abwaschzeug.<br>Scheuerschwamm, Neutralseife. |
| <input type="checkbox"/> Kocher.  | <input type="checkbox"/> Dosenöffner (falls nicht beim Messer).        |
| <input type="checkbox"/> Kochgeschirr (falls nicht beim Kocher).  | <input type="checkbox"/> Klappspaten oder Handschäufelchen.            |
| <input type="checkbox"/> Brennstoff im Brennstoffbehälter.  | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Wasserbehälter (faltbar).<br>Faltbar, ein Behälter pro Zelt.                       | <input type="checkbox"/> _____   |

## Erste-Hilfe-Päckchen

---

Gewicht soweit möglich reduzieren und Inhalt vor jeder Tour überprüfen.

### 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.  
Zum Beispiel Kodan-Tinktur.
- 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.