

Ausrüstungsliste für die Ausbildung zum

Gepr. Natur- & Erlebniswanderführer® - Winter

Technische Ausrüstung und Bekleidung

- Wander- oder Trekking Rucksack (ca. 30 bis 40 Liter, gute Passform und wenig Gewicht)
- Regenhülle für Rucksack
- Schneeschuhe
- LVS Ausrüstung (LVS Gerät, Sonde, Lawinenschaufel)
- Winterwanderschuhe mit Profilsohle, knöchelhoch, wasserdicht
- Gamaschen
- Wanderstöcke (Teleskop)
- Wasserflasche oder Trinksack (mind. 2 Liter pro Tag notwendig)
- Reepschnur (Ø 5mm, ca. 5 m lang)
- Funktionelle Winterwanderkleidung in Schichten
 - o Funktionsunterwäsche (auch zum Wechseln)
 - o Wandersocken
 - o Funktionsshirt und Wanderhose
 - o Jacke oder Pullover (Fleece, Softshell, Wolle,...)
 - o Leichte Daunen- oder Primaloftjacke
 - o Anorak (Wasser- und Winddicht, z.B. Gore Tex)
 - o Skihose (Wasser- und Winddicht, z.B. Gore Tex)
 - o Haube inkl. Reserve
 - o Handschuhe inkl. Reserve
- Sonnenschutz (Brille, Schutzcreme mit hohem Faktor, Lippenschutz, Kopfbedeckung)

Orientierung

- Kartenmaterial (wird gemeinsam mit dem Ausbildungsort bekannt gegeben)
- Planzeiger
- Schutzfolie für Karte gegen Nässe
- Höhenmesser
- Schreibzeug (Zeichenblock, Bleistift, Buntstifte)
- Lupe (wenn vorhanden)
- Bussole (wenn vorhanden)
- GPS (wenn vorhanden)

Erste Hilfe und Notfall-Ausrüstung

- Erste Hilfe Set
- Rettungsdecke aus Alu
- Bivaksack (2-Personen)
- SAM-Splint (Behelfsschiene)
- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien
- Taschenmesser
- Trillerpfeife
- Mobiltelefon inkl. Ladegerät