

1. Tageswanderung

1.a Tagesradwanderung

2. Mehrtägige Wanderung mit Hüttenübernachtung

3. Mehrtägige Wanderung mit Selbstversorgung

4. Mehrtägige Treckingtour

5. Hochalpin

5a. Skitouren mehrtägig



6a. Expedition Höhenbergsteigen

6b. Expedition arktisches Klima

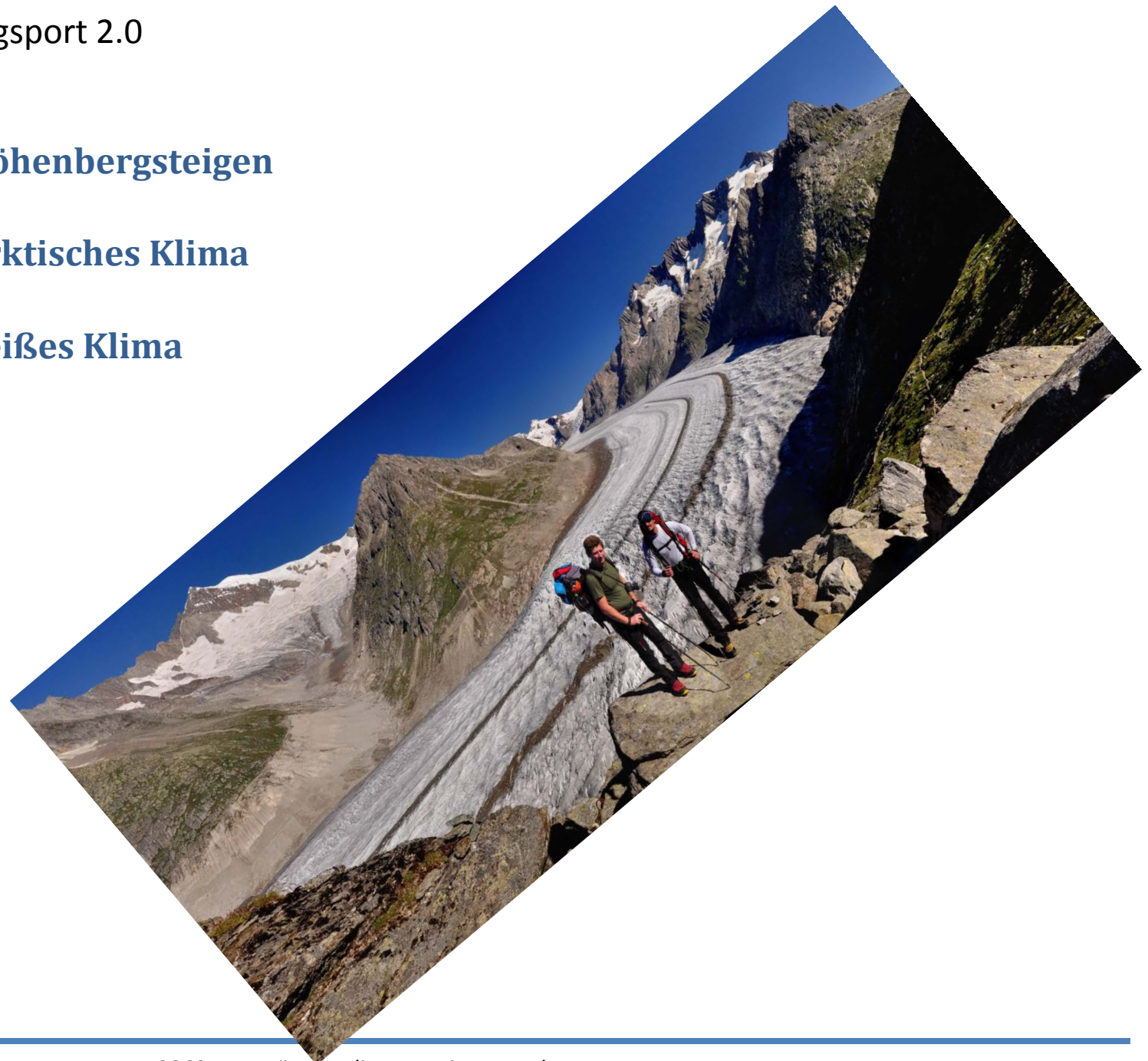
6c. Expedition heißes Klima

7. Einrichten von Kletterrouten

8. Anhang

Gewicht sparen

Küche im Rucksack



1. Tageswanderung

- leichter Rucksack 15-25l (wasserdichte Hülle, evtl. Inhalt in Kunststoffbeutel)
- Erste Hilfe Packet (Pflaster, Desinfektionsmittel, Kühlpackungen, Mullbinden, ...)
- Taschenmesser
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung)
- Tourenverpflegung für zwischendurch (achte auf sparsame Verpackung, Wurst-Käse-Vollkornbrot, Obst (enthält viel Wasser = Gewicht), Trockenobst, Nüsse, Müsliriegel)
- genug Wasser (erkundige dich nach der Wasserversorgung, am Weg, Quellen, Bäche oder Hütten, zu wenig Wasser führt schnell zu Leistungseinbußen, zu viel ist Ballast), eventuell Camelbag, aber nicht unbedingt notwendig.
- Toilettenpapier (ist mal keine Toilette in der Nähe: halte Abstand von Gewässern (Trinkwasser) und vergrabe deine Hinterlassungen!)
- Wanderkarte
- Handy evtl. + Navigation (Karte vorab in Cache falls keine Breitbandverbindung vorhanden), Notrufnummern, Nr. der Schutzhütte, etc.
- Leichte Wege → leichte Schuhe, ist das Gelände unwegsam, blockig oder gibt es Schottertraversen - hohe Schuhe, Wasserdicht, verstärkte Wandersocken ohne Nähte um Blasenbildung vorzubeugen (Hirschtalg vorab behandeln). Viel Geröll und unwegsames Gelände: Stöcke
- angepasste (Wander-)Bekleidung: atmungsaktiv, schnelltrocknend, flexibel mit viel Bewegungsfreiheit, am besten abzippbare Hosenbeine, Lüftungsöffnungen; Unterwäsche: Synthetik (Lauf)Unterwäsche; Reservekleidung, Regenschutz, winddichte Jacke und je nach Wettervorhersage auch wind- und wasserdichte Hose.
- ÖAV Ausweis

1a. Tagesradwanderung

- leichter Rucksack 15-25l (wasserdichte Hülle, evtl. Inhalt in Kunststoffbeutel) oder/und Gepäcktasche - besser
- Erste Hilfe Packet (Pflaster, Desinfektionsmittel, Kühlpackungen, Mullbinden, ...)
- Fahrradhelm, Fahrradhose (evtl. weitere Protektoren, Handschuhe), Schloss
- Reserveschlauch, Werkzeug
- Taschenmesser
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung)
- Tourenverpflegung für zwischendurch (achte auf sparsame Verpackung, Wurst-Käse-Vollkornbrot, Obst (enthält viel Wasser = Gewicht), Trockenobst, Nüsse, Müsliriegel)
- genug Wasser (erkundige dich nach der Wasserversorgung, am Weg, Quellen, Bäche oder Hütten, zu wenig Wasser führt schnell zu Leistungseinbußen, zu viel ist Ballast), eventuell Camelbag, oder Fahrradtrinkflaschen
- Toilettenpapier (ist mal keine Toilette in der Nähe: halte Abstand von Gewässern (Trinkwasser) und vergrabe deine Hinterlassungen!)
- Wanderkarte
- Handy evtl. + Navigation (Karte vorab in Cache falls keine Breitbandverbindung vorhanden), Notrufnummern, Nr. der Schutzhütte, etc.
- ÖAV Ausweis

2. Mehrtägige Wanderung mit Hüttenübernachtung

- 25-30l Rucksack
- Hüttenschlafsack (am besten und extrem leicht: Seide aber teuer, Leintuch zusammennähen = Billigvariante aber schwerer).
- evtl. leichte Hüttenpatschen, sind aber meist vorhanden
- Toilettentasche: achte darauf nur das notwendige mitzunehmen (Probepackungen v. Deo, Haarwaschmittel, Seife, Zahnpasta, Waschlappen, kleine Zahnbürste, kleiner Spiegel, eventuell Rasierer (Schaum wird durch Seife ersetzt), Blasenpflaster, Hirschtalg, Feuchtigkeitsscreme.
- Ohrstöpsel, evtl. etwas zum Augen abdunkeln um besser schlafen zu können (Schnarcher, Frühaufsteher oder Spät-Betrunken-Schlafengeher die ohne Licht nicht mehr ins Bett finden)
- Verbandszeug: Schmerzmittel, Aspirin, Wattestäbchen, Sportcreme, evtl. etwas gegen Prellungen, Entzündungen, etc. evtl. Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium.
- Stirnlampe + Reserve Akkus
- evtl. Ladegeräte für diverse elektronische Geräte (Handy, Kamera, GPS)

3. Mehrtägige Wanderung mit Selbstversorgung

- 30-50l Rucksack
- Geschirr, Feuerholz, Wasser meist vorhanden, manchmal Gas, unbedingt vorher erkundigen; Feuerzeug (e)
- Evtl. (je nach Ort) Wasseraufbereitung (Chlortabletten, Filter oder/und UV-Stick)
- Toilettenasche: evtl. feuchte Reinigungstücher (falls kein Wasser zur Verfügung)
- Thermosflasche etwa 1l (zum Wandern, wenn's kalt und nass ist oder um in der Früh Zeit zu sparen → Kaffee, Tee am Abend machen: Feuer machen ist schön aber zeitaufwändig)
- Kochen:
 - Spülmittel, kl. Schwamm, kl. Geschirrtuch (ÖAV: meist vorhanden)
 - schnellkochendes: Bulgur, Nudeln, Gries
 - getrocknetes Gemüse (Suppe), Suppenwürfel, Gewürzmix, Salz, Pfeffer, etc.
 - Tolles Nudelgericht: Bruschetta (etwas Olivenöl mitnehmen)
 - Tolle Nachspeise: Grießkoch mit etwas Kakaopulver oder Zimt
 - Frühstück: Müsli (Trockenobst), Haferbrei mit Obst und Zimt
 - Jause: Brot, Hartwurst und Hartkäse (Gewicht + Energie), Marmelade, Honig (ist gleichzeitig Süßungsmittel, Erdnussbutter (Energie²))
 - Trinken: Wasser (evtl. Brausetabletten), Tee, Löskaffe, Kakao
- evtl. Camelbag (öfters kleine Schlucke trinken, ohne den schweren Rucksack immer auf und abladen zu müssen, außer man braucht die Pausen ;-))
- Gaskocher kann von Vorteil sein (Zeit)
- selten wird Strom zur Verfügung sein: mehr Akkus, eventuell USB Powerbar
- genug Plastiksackerl, Schmutzwäsche, Müll (ALLES wieder mit ins Tal!)
- eventuell ein paar Drybags: Unterteilung des Gepäcks in wasserdichte kleinere Portionen
- generell Verpackung: kleine Sackerl, Gummiringerl, Spangerl, Klammerl, um alles wasserdicht verpacken zu können
- evtl. Sandalen oder Flip Flops (um irgendwann aus den Schuhen herauszukommen)
- Hüttenschlafsack, od. je Temperatur richtiger Schlafsack
- Hochalpin: angepasstes Schuhwerk, verbesserter Sonnenschutz (Faktor), Gletscherbrillen, noch eine Schicht mehr warmhaltende Kleidung.
- Biwaksack bzw. Notbiwak (sowie die Stirnlampe bei mir auch bei kurzen Touren dabei, man weiß ja nie)
- Outdoorhandtuch (klein, schnelltrocknend)

- Wassertransportmöglichkeit (Camelbag, Drybag,...) wenn Wasserstellen weiter weg vom Zeltplatz sind → Drybags mit Solardusche kombiniert = das Beste.
-

4. Mehrtägige Treckingtour

- 50-70l Rucksack
- Campingschirr (aus Leichtmetall mit Deckel + abnehmbarer Griff), kleiner Schwamm, kl. Geschirrtuch, kl. Spülmittel
- Schlafsack, Unterlegmatte, evtl. Kopfkissen
- Zelt (leicht, windstabil, schnelltrocknend, stabile Haringe)
- Wäscheklammern + dünne Schnüre universell einsetzbar (Zelt, Plane, Wäscheleine, fesseln von Räufern ;-)
- Wasseraufbereitung (Mikropur oder Filter, bzw. UV-Stick)
- Blasenpflaster
- Wassertransportmöglichkeit (Camelbag, Drybag,...) wenn Wasserstellen weiter weg vom Zeltplatz sind → Drybags mit Solardusche kombiniert = das Beste.

5. Hochalpin

Erweitert um Packliste Instruktor Hochtouren~

- Rucksack entsprechender Größe (45-60l)
- Steigeisenfeste Schuhe, Pickel (klassische Bauart 50-60cm), Steileisgerät (50-60cm), Steigeisen (vorher anprobieren und anpassen)
- Feuchte Reinigungstücher (oft kein Wasser am Biwak oder Hütte, bzw. nur in eisförmigen Zustand.
- Sonnenschutz advanced (Lippen, Nase, Augen!! → Sonnenschutzfaktor sehr hoch, Kappe, Gletscherbrille)
- Trockene Luft: evtl. Nasenöl
- Schlankes Toilettentascherl (Probepackungen, miniPackungen)
- Erste Hilfe Advanced
- reserve Sonnenbrille bzw. Gletscherbrille, Akkus für Stirnlampe etc. Nothandy einschalten (Peilung), Handschuhe 2x, Socken 2 Paar, Feuerzeuge
- Biwaksack (2 Personen)
- Frostgrenze – Nachttemperaturen? → Warme Kleidung für Biwack. Thermo-Unterwäsche, Daunen oder Primaloft- Jacke. Windstopper Hose + Jacke darüber, Haube, Handschuhe
- Camelbag: Wichtig um Hände frei zu haben und immer wieder ohne Zeitverlust trinken zu können
- Thermoskanne für Marschtee
- Wasseraufbereitung (Mikropur)
- Bewährt: Merinoschaf Kleidung: Geruchbildung! Draussen: Zwiebelnprinzip.
- Gut ausgewähltes Sortiment an Ernährung, leicht und energiereich – Reserve (Not) einplanen
- GPS + Höhenmesser + analoge Karten (foliert) (Bussole, Planzeiger, AV Karten), Nottelefon, Mobiltelefon (Navigation), Führerliteratur
Tipp Navigation: immer Plan B bereit halten. Tracks vorbereiten mit Wegpunkten, evtl. Marschskizze (altmodisch und ungenauer als GPS aber beste Vorbereitung für einen Ernstfall, Beim Aufstieg wichtige Punkte markieren. z.B. Einstieg auf Gletscher, wichtige Punkte zum Zurückfinden (Nebel, Schlechtwetter).
- Campinggeschirr (minimal!) nicht immer auf Biwakschachteln vorhanden!
- Gaskocher zum Schneeschmelzen und kochen; bewährt: Jetboil

- Brausetabletten, Magnesium etc. um Wasser etwas aufzupeppen + Mineralstoffe
- Kletter & Gletscherausrüstung je nach Tour und Schwierigkeit; einige Anhaltspunkte am Beispiel: Material für Matterhorn Überschreitung (Alpin Klettern, Mixed Trade, Gletscher) FOTO:
 - 2 Standplätze (lange Bandschlinge, 2 Mikroschrauber 1 HMS, Weiches Auge)
 - 5 Magix Expressen (mit kurzen Bandschlingen zu verlängern)
 - 4 Eisschrauben (bewährt: mit Kurbel 22cm, Eisuhrenfädler (Eigenbau))
 - 3 kurze Bandschlingen 60cm (Köpfelschlinge + Verlängerung, schneller Standplatz um Sicherheitshaken) + 2x 120cm
 - 2 Zusatz Karabiner (Gletscherseilschaft (Safebiner), etc.
 - Satz Stopper + Klemmkeilentferner
 - Abseilgerät (2. Redundanz) mit Plate Funktion
 - Brusikschnüre für Kurzbrusik, Bergetechniken wie Expressflaschenzug, Seilrolle, Standplatzaufbesserung oder Sanduhrenfädeln) etc. 1x1,5 m 5-6mm, 1x3m 5-6mm, 1x5m 5-6mm
 - Evtl. Microtraxion / Rollen und Tiblock für Bergetechnik advanced
 - 1-2 Eisgeräte (Gletscher mit Haue, Fels mit Hammer – Normalhaken)
 - Satz Normalhaken (Felshammer)
 - Halb- oder Einfachseil
 - Steigeisen
 - Steinschlaghelm
 - Wanderstöcke
 - Gamaschen
 - Biwakschlafsack (2Personen +/-oder Not-)
 - Stirnlampe + Reserveakkus
 - Primaloft Jacke (od. Daune natl.) , Softshell Jacke, Goretex Jacke + Überhose
 - Thermo – und Funktionsunterwäsche
 - Windstopper Haube (unter Helm), warme Haube (Biwak, Nacht), Sonnenschutz Tuch
 - Handschuhe 2 Paar
 - Ersatz T-Shirt + Unterwäsche

5a) Skitour

Ausrüstungsliste für den Skitechnikkurs am Dachstein-Krippenstein

Technische Ausrüstung

Tourenski (und wer hat Alpinski), Stöcke, Skischuhe

kleinen Rucksack

LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Skihelm, Skibrille

Felle

Notfall-Ausrüstung

Erste-Hilfe (inkl. Blasenpflaster)

Biwaksack

Stirnlampe

Mobiltelefon und Ladegerät

Skiwachs

Orientierung und Sicherheit

Karte

Lawinenlagebericht, Wetterbericht

Proviant

Thermosflasche ca. 1 Liter

*Tourenverpflegung für Zwischendurch, z. B. Trockenobst,
Müsliriegel*

Bekleidung

Funktionsunterwäsche (Wolle, Synthetik)

Skisocken

Pullover/Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)

Skihose

Anorak (Hardshell wasser- und winddicht)

Mütze, Sturmhaube

Dünne und dicke (warme!) Handschuhe, Fäustlinge

Sonnenschutz

Sonnenbrille

*Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30 - ich habe die Sonne
bestellt!)*

Lippenschutz und Lippenpflege

Übernachtung

Bade- und Handtuch

Hausschuhe

Pyjama, Nachthemd

Waschzeug

Sonstiges

Fotoapparat

Schreibzeug

Bargeld

Turnschuhe

Slackline

6a.Expedition Höhenbergsteigen

7. Kletterrouten einrichten

Routenbohren tube zum abseilen
Ratschenschlüssel
Fiffihaken zum Selbstsichern
Bandschlingen
Ersatzkarabiner (au mas, auch zum vorläufigen Zurücklassen)
Hilti mit Akku + Reserveakku
Normalhaken
Friends
Felshammer
Blasebalg zum Reinigen,
Walkitalki zur Kommunikation

Gärtnerwerkzeug zum Putzen der route.

Alte Seile (auch zum hängen lassen und hoch jymern))

Steigklemmen

Grigri

Brusikschnüre

Schlingenmaterial oder Altseilstücke

*** es fehlt die einbohrliste vom gerhard schaar.

Checkliste zum Einbohren von Sportkletterrouten von

www.rockstore.at

Grundvoraussetzungen

- o Sinnhaftigkeit Einrichten des Massives (Naturschutz, Zustieg und Parken, Routenanzahl)
- o genügend gute Felsqualität vorhanden
- o Einverständnis Grundbesitzer

--

Gestattungsvertrag für Klettergebiet

- o Abstimmung mit bestehendem Klettergarten Halter
- o Abstimmung mit den Locals des Klettergebietes
- o Bei Sanierung Abstimmung mit den Erstbegehern
- o adäquate Instruktionen eingeholt (Einbohrkurs)

www.gerhardschaar.com

, ÖAV Akademie,

...)

Vorbereitungen

beim

Massiv

o Abräumen Fels von losem Gestein

o Abräumen obere Geländekante (Steine, lose Äste, ...)

o Herrichten Wa

ndfuss (Ausschneiden Vegetation, Plattformen anlegen, Weg herrichten)

o Parkplatz ausweisen

o Zustieg markieren

Materialvorbereitungen

o

Auswahl der passenden Haken je nach Felsart, Felsqualität und Wiederholungshäufigkeit

o

Akku Bohrhammer

o B

ohrer

mit dem

benötigte

n

Duchmesser

o Inox (A4 Stahl) Bohrhaken

+ Inox Bohrhakenlaschen + Schraubenschlüssel

o Inox Klebehaken + Klebepatronen oder Kartuschen & Auspresspistole

o

schwerer

Felshammer

mit gutem „Zug“

o Bohrloch Ausbläser

&

Bohrloch Bürste

o

PSA: Helm, Schutzbrille, Atemschutz, Handschuhe, Knieschoner;

o kleiner Haulbag oder Materialsack

o selbstblockierendes Abseilgerät

, 2 Stk. Jumars, 2 Stk. Beinschlaufen;

o Statikseil + Kantenschutz + ev.

Hilfsseil

o grobe Felsbürste + feine Felsbürste + Ha

ndfeger

o Satz Cliffs, kleiner Satz Friends und Keile inkl. „daisy chuin“ zum Fixieren wo nötig

Einrichten

der

Sportkletterroute

o Einrichten Umlenker / Abseilstelle

o Abklopfen Untergrund / fester Fels / Hohlräume ausgeschlossen / 2 sichere Fi

xpunkte

o

Fixpunkte vertikal & horizontal versetzt / Tragender Haken unten liegend

o Fixieren Statikseil und sauberes Putzen der Linie von oben nach unten

o Markieren der Hakenpositionen

o Felsbereich abgeklopft / Hohlräume ausgeschlossen

o keine Haken

in potentiell ausbruchgefährdeten Strukturen

o gerader Seilverlauf gewährleistet

o

Klipp Positionen für kleine KlettererInnen berücksichtigt

o keine Hakenpositionen wo eingehängte Schlinge über Griff oder Tritt hängt

o Ausrisskegel berücksichtigt

–

keine H

aken am Rand von Kanten / Schuppen / Blöcken

o keine auf Kanten aufliegenden Karabiner Hakenseitig oder Seilseitig



8. Höhlenforschung

Technische Schulungs- und Forschungswoche des VÖH 2011

PERSÖNLICHE PACKLISTE

Höhlenausrüstung (muss mitgebracht werden)

- Schließanzug (genannt *Schlaz*) samt Unterschlaz oder Thermounterwäsche
- Bergschuhe (ev. Gummistiefel für die Höhlenbefahrung)
- Handschuhe, ev. Ersatzpaar (möglichst wasser- und reißfest wie z.B. feste Gummihandschuhe)
- Helm (Speleo- oder Kletterhelm, kein Fahrrad- oder Bauhelm)
- Zwei (von einander unabhängige) Lichtquellen, davon mindestens eine am Helm befestigt (z.B. Karbid + Ledlampe oder Ledlampe + Reservelicht)
- Aluminium-Rettungsdecke und kleine Rucksackapotheke (mit Pflastern, Messer, Schnellverband, Dreieckstuch, Schmerzmittel, Pinzette, Gummihandschuhen...)
- Rucksack und (wenn vorhanden) Schleifsack (ev. im eigenen Verein ausleihen)
- wer will: Kopftuch / Sturmhaube als „Helmunterlage“
- zwei zusätzliche Karabiner (zum Befestigen der Ausrüstung, Anhängen des Schleifsackes etc.)

Schachtzeug (muss mitgebracht werden)

- Höhengurt mit zentralem Schraubglied (Maillon) (kein Kletter- oder Canyoninggurt)
- Abseilgerät + Bremskarabiner (Petzl Stop oder Rack, keine Abseilachter, Grigri o.Ä.)
- Selbstsicherung -kurz und -lang (dynamisch! Keine Bandschlingen, Reepschnüre oder Statikseile) mit 2 Karabinern (Schrauber)
- Handsteigklemme mit Sicherungsleine (mind. 8 mm Reepschnur) und Fußschlaufe
- Bruststeigklemme mit Brustgurt (verstellbarer Speleobrustgurt)

Sonstiges (optional – ja nach persönlichem Geschmack und Bedürfnissen)

- Schreibmaterial, USB Stick Sonnenbrille Sonnencreme

- Taschenmesser Müsliriegel & Co. Brille(n)/Kontaktlinsen
- Handy Hygieneartikel persönliche Medikamente
- Hüttenschlafpen wer will: Schlafsack (Bettzeug gibt's auf der Hütte)
- Batterien, Akkus, Ladegerät wenn vorhanden: GPS, Kompass, Höhenmesser
- Fotoapparat, USB Stick Thermosflasche Wanderstöcke
- große Müllsäcke (zum Verpacken dreckiger Höhlenausrüstung im Rucksack)
- TeilnehmerInnen, die bei den Vermessungen selbst Höhlenpläne zeichnen wollen (Fortgeschrittenen-Gruppe) brauchen dazu: Mappe mit Zeichenutensilien (in höhlentauglicher Verpackung), Millimeter- oder kariertes Papier, 2x Millimeterbleistift, 2x kleines Geodreieck (biegsam) und Radiergummi.

Hinweise:

Viele Höhlenvereine bieten Leihausrüstungen für Mitglieder an! Solltest du Probleme oder Fragen bezüglich deiner Ausrüstung haben, bitte diese unbedingt vor dem Kurs mit einer erfahrenen Person aus deinem Verein klären. Auch die Kursorganisation (Tel.: 0699-11171864) hilft dir bei Fragen gerne weiter. Höhlenausrüstung kann während der Woche im Materialkammerl getrocknet und verstaut werden, daher unbedingt alle privaten Gegenstände markieren!

RaucherInnen Achtung: Auf der Lodge gibt es **keine Tabakwaren** zu kaufen.

9. Roadtrip

* hängematte

* wassertransportbehälter

* solardusche

Kühlbox mit gefrierakkus (kleine wasserflaschen oder bierdosen)

Usb verteiler und kfz stecker, eventuel ac dc wandler

Reservelampen und sicherungen fürs auto – check öamtc reiseinfos über bestimmungen im ausland.

8. Anhang

a. Anleitung zum Gewicht Sparen: Toilettenartikel



2500 Gramm!!

Alles da, aber viel zu große Behälter!



Ausgewogenes, noch immer nobles, Trekkingsortiment um mehrere Tage auszukommen und für alle Eventualitäten vorbereitet zu sein.

600g (alleine das Transporttascherl „Waschsalon“ hat 120g)

Verbandszeug, Sonnenschutz, Nivea, Haarshampoo, Wattestäbchen, Spiegel, Nagelzwicker / Schere,

Waschlappen, Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Oropax, Sonnenschutz, Trinkwasserentkeimung, Magnesium, Aspirin, Schmerzmittel.

Devise: kleinste Doserl und Sackerl.



Waschsalong UL

120g

Das muss für 2-5 Tage am Berg (Hochalpin) reichen!

6.2 Küche im Rucksack

Gaskocher + Gaskartuschen

Kaffee, Löffel, Gabel, Salz, Pfeffer, Feuerzeug im Kochtopf, Nudeln, Grieß, Haferflocken, Bruschetta (Pasta)

Energiereichster Brotaufstrich

Belohnung: instant Schoko

Tee und Gewürze

Müsliriegel

Getrocknete Früchte

Geschirrspülmittel

Schwamm



Transportbehälter

Gewürze

div. Fertiggerichte

Nahrungsergänzungsmittel

getrocknetes Gemüse

Weithalsige Kunststoffflaschen mit gutem Deckel – gute Transportbehälter

6.3 Hochalpin



6.4 Erste Hilfe

Heftpflaster schmal und breit (eventuell vorgeschnitten)

Blasenpflaster

Elastische Binden zur Stabilisierung

Sterile Wundauflage

Signallicht, Signalpfeiffe,

Handy (Akku voll geladen!, nach Absetzen des Notrufes nicht mehr telefonieren!! Akku + Erreichbarkeit, evtl. extra Handy- kein Smartphone, in einer Gruppe:
alle Handies aus bis auf eines – Erreichbarkeit verlängert sich)

Kerze, Feuerzeug, Messer,