

Auf längeren Touren sollten diese 10 Dinge niemals fehlen.

Vieles davon hast du ohnehin schon im Rucksack. Diese Liste hilft dir, Ausrüstungslücken zu finden.

1. Jacke, Regenschutz

Auch im Sommer musst du eine wind- und regendichte Jacke bei dir haben. Damit bleibst du trocken und warm. Außerdem kannst du eine auffällig gefärbte Jacke benutzen, um auf dich aufmerksam zu machen, wenn du Hilfe brauchst.

2. Biwaksack, Plane, Rettungsdecken-Sack

Wenn dich eine plötzliche Wetterveränderung über Stunden oder gar über Nacht im Gelände festhält, oder ein verletzter Patient warm gehalten werden muss, leistet ein Biwaksack gute Dienste. Als Notbehelf können eine große Plane oder zwei zum Sack zusammen geklebte Rettungsdecken verwendet werden.

3. Wasser und Nahrung für Notfälle

Auf Übernachtungstouren solltest du deiner Wasserversorgung besondere Beachtung schenken. Wer nicht genügend trinkt, büßt innerhalb kürzester Zeit einen großen Teil seiner Leistungsfähigkeit ein.

Nahrung ist zwar im Normalfall nicht lebensnotwendig, nur für Diabetiker im Unterzucker und bei Unterkühlung sind schnell verfügbare Kohlenhydrate unerlässlich. Doch einige leckere Riegel sind nie schlecht für die Stimmung.

4. Messer

Aufgrund der Vielseitigkeit dieses Werkzeuges sollte ein Messer, möglichst mit Säge, auf keiner Tour fehlen.

Es ist wichtig zum Essen und Feuer machen sowie als Werkzeug für Reparaturen und Improvisationstechniken.

5. Wärme: Kocher oder Kerze

Um heißes Wasser zu machen und dich zu wärmen, brauchst du einen Kocher oder ein Feuer. Auch im kleinen Gepäck hat oft noch ein einfacher Kocher Platz, und selbst für Minimalisten sollte eine Kerze Sturm-Streichhölzer oder ein Magnesiumstab selbstverständlich sein.

6. Licht: Taschenlampe oder Knicklicht

Wenn etwas schief geht, dann häufig (ausgerechnet!) nachts. Für diesen Fall solltest du vorsorgen, und einen extra Satz Batterien für deine Stirn- oder Taschenlampe dabei haben oder ein Knicklicht einpacken.

7. Orientierung: Karte und Kompass

Damit du in der Wildnis nicht die Orientierung verlierst, solltest du eine Landkarte und einen Kompass dabei haben. Mindestens so wichtig ist allerdings die Fähigkeit, damit umgehen zu können.

8. Erste-Hilfe-Ausrüstung

Wenigstens ein Verbandpäckchen, eine Kompresse, eine Rolle Tape, Schutzhandschuhe und eine Rettungsdecke sollte jeder dabei haben. Wer sich weiter hinaus in die Wildnis wagt, sollte auch für eventuelle Verbandwechsel vorsorgen und eine Schiene für Knochenbrüche mitnehmen. Wichtiger als die Tasche ist jedoch eine intensive Ausbildung in Erste Hilfe Outdoor!

9. Kommunikationsmittel, Notsignalmittel

Auch wenn du in die Wildnis ziehst, um Ruhe zu finden – auf ein (ausgeschaltetes) Mobiltelefon solltest du aus Sicherheitsgründen niemals verzichten. Auch wenn du mitten in der Wildnis keinen Empfang haben solltest, das Handy verkürzt den Weg zum Notruf, falls du doch einmal den Rettungsdienst brauchst. Zur Einweisung des Rettungsdienstes ist evtl. ein Signalgerät, ein Spiegel oder eine Pfeife hilfreich.

10. Material zum Improvisieren

Schnur, Klebeband, Draht und Ähnliches eignet sich zur Reparatur vieler Ausrüstungsgegenstände und zur Improvisation einer Schiene, einer Trage oder eines behelfsmäßigen Unterschlupfes.