



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

SGGM Basiskurs für Gebirgsärzte Sommer

Ausrüstungs- und Materialliste

- Gebirgstauglicher Rucksack 30 – 40 L
- Bergschuhe (mindestens bedingt steigeisentauglich)
- Profillose Kletterschuhe
- Pickel
- angepasste Steigeisen mit Antistoll
- Klettergurt
- Kletterhelm
- min. 2 Bandschlingen 120cm
- min. 3 gesicherte Karabiner (1xHMS)
- 2 – 3 Reepschnüre Ø 5 – 6 mm, 3 – 5 m lang
- 1 Prusikschlinge
- 1 Abseilgerät (z.B. 8-er)
- 5 Expressschlingen
- Klettersteigset (nur falls bereits vorhanden)
- Bergseil 50m oder 60m

- Geeignete Bekleidung (Mehrschichtenprinzip)
- Gamaschen (fakultativ)
- Handschuhe für kalte + milde Temperaturen
- Mütze + Sonnenhut
- Freizeitbekleidung inkl. -schuhe
- Ev. Turnschuhe
- Ev. Badekleidung
- Sonnen- + Lippenchutz, Sonnenbrille
- Stirnlampe
- Thermosflasche, Feldflasche oder PET-Flasche
- Sackmesser

- Orientierungsmittel Kompass + Höhenmeter, evt. GPS
- Karte 1 : 25 000 Blatt 1211 Meiental
- Karte 1 : 50 000 Blatt 255 Sustenpass
- Schreib- und Notizmaterial
- Rucksackapotheke
- Tape 3cm breit
- Compeed oder ähnliches gegen Blasen
- Schlafsack oder Inlet (Matratzenlager mit Wolldecken)
- Ausweise: GA, Halbtax-Abo

Wenn möglich

- Eisschrauben ca. 20 cm (max. 2)
- Mobile Sicherungsgeräte (Keile, Friends etc.)
- Ropeman od. ähnliche Rücklaufbremse
- Fotoapparat
- Feldstecher