Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack (ca. 30 Liter, klettertauglich)
- ☐ leichte klettertaugliche Bergschuhe mit Profilsohle
- ☐ Reibungskletterschuhe (gute Passform!)
- ☐ Klettergurt (gepolstert, 4 Materialschlaufen)
- ☐ Steinschlaghelm
- ☐ 3 Reepschnüre / Längen: 1m, 3m, 5m
  Durchmesser: 5mm Dyneema o. Aramid
- ☐ 4 Bandschlingen (vernäht, 2 x Durchmesser 60cm und 2 x 120cm)
- ☐ 2 HMS-Schraubkarabiner
- ☐ 2 Karabiner mit Verschlusssicherung (D-Form)
- ☐ 4 Expressschlingen
- ☐ 3 Alpinexpressen verlängerbar (60cm)
- ☐ 4 Schnappkarabiner
- ☐ Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso ...)
- ☐ Einfachseil (60m) und 2 Halbseile (50 - 60 m) pro 2er Seilschaft

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- ☐ Kleines Erste-Hilfe Paket zum Mitnehmen am Gurt (SAB First Aid Kit)
  Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- ☐ Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- ☐ Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Orientierung

- ☐ Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet*
- ☐ Gebietsführer oder alpenverein**aktiv** Tourenbeschreibungen
- ☐ Höhenmesseruhr
- ☐ Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
  - Promitgliedschaft (Test-, Monat- oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert

* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- ☐ Reserveunterwäsche
- ☐ Berg-Socken
- ☐ Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell)
- ☐ Kletter-/ Berghose (Softshell, Schoeller , ...)
- ☐ Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- ☐ Mütze
- ☐ Handschuhe

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen
  mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ ÖAV-Ausweis
- ☐ Bargeld

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- ☐ Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- ☐ Lippenschutz

Proviant

- ☐ Trink-/Thermosflasche
- ☐ Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Eventuell

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas

UpdateKletternPlaisir [Alpenvereinsakademie]