Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung ☐ Rucksack (ca. 20 Liter, klettertauglich) ☐ leichte Bergschuhe (mit klettertauglicher Profilsohle) ☐ Moderner Hüft- Klettergurt (4 Materialschlaufen) ☐ Modernes Klettersteigset mit Bandfalldämpfer ☐ Klettersteighandschuhe ☐ Steinschlaghelm ☐ 2 Bandschlingen (vernäht, Durchmesser 1x 60cm, 1x 120cm) ☐ 1 Alpinexpressschlinge verlängerbar (60cm) ☐ 2 HMS- Schraubkarabiner ☐ 1 3-Wege Sicherheitskarabiner (Ball-Lock, Belaymaster...) ☐ 1 Schnappkarabiner für Material ☐ 2 Reepschnüre, Längen: 1m, 3m Durchmesser: 5mm mit Aramid oder Dyneemakern ☐ 1 Tuber mit Platefunktion (ATC Guide, Reverso...) ☐ 1 Einfach- oder Halbseil (ca. 20m) **Notfall-Ausrüstung** ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen) ☐ Kleines Erste Hilfe Paket (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 (Klettersteigatlas od. ähnl.) ☐ Smartphone mit alpenverein**aktiv** App Promitgliedschaft (Test-, Monats- oder Jahresabo) Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert



Bekleidung	
	Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle) Reserveunterwäsche
	Socken
	Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell)
	Kletter-/ Berghose (Softshell,)
	Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
	Mütze (helmtauglich)
	Angenehme Bekleidung für Theorieeinheiten
	Schlafzeug
	chtung
	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
• •	
Provia	
	Trink-/ Thermosflasche
Ш	Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben
Eventuell	
	Fotoapparat
	Fernglas

^{*} selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!