

## Ausrüstungsliste

### Alpinklettern II

V 08.08.2023

#### Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca 30 Liter, klettertauglich)
- Zustiegsschuhe (mit Profilsohle)
- Kletterpatschen (mit Reibungssohle)
- Chalkbag
- Hüftgurt (verstellbar, nicht älter als 5 Jahre)
- Kletterhelm (nicht älter als 5 Jahre)
- 2 Reepschnüre, 5-6 mm ( 1,5 m, 4 m)
- 2 Bandschlingen (vernäht, Länge 120 cm)
- 3 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung (z.B. D-Form)
- 6 Expressschlingen (davon 3 verlängerbare\* = 60cm Bandschlinge mit 2 Schnappern)
- 1 Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso 3, ...)
- Set Klemmkeile und Klemmgeräte\*\*
- Klemmkeilentferner

#### Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (incl. Rettungsdecke)
- Biwaksack \*
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Handy

#### Orientierung

- Karten (AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ...)
- Kletterführer, Topos
- Höhenmesser (-uhr) \*

#### Proviand

- Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- Snacks (zB Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Speck, Brot)

#### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Trekking-Socken (für den Zustieg)
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell)
- Softshelljacke
- Kletter-/Berghose (Softshell, Schoeller , ...)
- Anorak und Überhose (wasser-/winddicht, zB Gore)
- Mütze
- Handschuhe (... Wenn's am Stand kalt wird)
- Sonnenschutz
- Sonnen-/Gletscherbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (min Faktor 30)
- Lippenschutz

#### Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- Hüttenschuhe (optional)
- OeAV-Ausweis
- Bargeld

#### Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

\* wer hat!

\*\* als Leihrüstung möglich – bitte bei der Anmeldung bekannt geben