

# 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

\* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

## 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

## 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

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas