# Ausrüstungsliste

**Technische Ausrüstung**

- ☐ Rucksack (ca. 30 Liter, klettertauglich)
- ☐ leichte klettertaugliche Bergschuhe mit Profilsohle
- ☐ Reibungskletterschuhe (gute Passform!)
- ☐ Klettergurt (gepolstert, 4 Materialschlaufen)
- ☐ Steinschlaghelm
- ☐ 3 Reepschnüre (1m, 3m, 5m) mit 5mm Dyneema oder Aramid (empfohlen) oder 6mm Polyamid Durchmesser
- ☐ 4 Bandschlingen (vernäht, 2 x Durchmesser 60cm und 2 x 120cm)
- ☐ 2 HMS-Schraubkarabiner
- ☐ 3 Karabiner mit Verschlusssicherung
- ☐ 5 Alpinexpressen (verlängerbar 60cm)
- ☐ 4 Schnappkarabiner
- ☐ 1 Petzl Tibloc od. ähnlich
- ☐ Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso ...)
- ☐ Mittleres Klemmkeilset (6 - 8 Stk.)
- ☐ 3 – 4 Friends (mittlere Größen)
- ☐ Felshammer (wenn vorhanden)
- ☐ Hakenmaterial (wenn vorhanden)
- ☐ Einfachseil (50m) und 2 Halbseile (50 - 60 m) pro 2er Seilschaft

**Notfall-Ausrüstung**

- ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- ☐ Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit)
  Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- ☐ Tape (für kleine Reparaturen oder abkleben von Druckstellen)
- ☐ Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- ☐ Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

**Orientierung**

- ☐ Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet*
- ☐ Gebietsführer oder alpenverein**aktiv** Tourenbeschreibungen
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
  - Pro Mitgliedschaft (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

**Eventuell**

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas

Update

Hammer,Haken [Alpenvereinsakademie]

Österreichischer Alpenverein, Olympiastr. 37, A-6020 Innsbruck
*+43(0)512/59547-34*, www.alpenverein-akademie.at