Ausrüstungsliste

alpenverein akademie

Grundkurs Erlebnis Berg NÖ

Seminarunterlagen

- ☐ Solltest du bereits den Kurs „Basecamp" absolviert und dort das „Workbook für Jugendleiter*innen & Familiengruppenleiter*innen" erhalten haben, dann bitte unbedingt mitbringen!
- ☐ Schreibmaterialien: Block und Stift

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack (ca. 35 Liter) inkl. Regenhülle
- ☐ Bergwander-/Trekkingschuhe (mit Profilsohle)
- ☐ Klettergurt, Klettersteigset, Helm

Notfall-Ausrüstung

- ☐ 2er-Biwaksack, Erste-Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster), Stirnlampe (frische Batterien)
- ☐ Taschenmesser / Multifunktionswerkzeug falls vorhanden
- ☐ 1 Reepschnur, ⌀ 5-6mm (3-5m Länge), 1 Reepschnur, ⌀ 5-6mm (5m Länge), 2 Schraubkarabiner (HMS bevorzugt), 1 Bandschlinge 120cm (= 240cm Umfang)
- ☐ Mobiltelefon, Ladekabel

Orientierung

- ☐ BEV Karte, Nr. 4212-West, NL 33-02-12 West - Mürzzuschlag, Rax, Schneeberg, Höllental; Verlag BEV
- ☐ Planzeiger (erhältlich im ÖAV Shop > www.alpenverein.at/shop/)
- ☐ Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv.com App
- ☐ Falls vorhanden: Bussole oder Kompass
- ☐ Falls vorhanden: Höhenmesser (Uhr), GPS

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Merino-Wolle, ...) und Reservewäsche
- ☐ Socken / Reservesocken
- ☐ Dünner Pullover / Jacke / Hemd (Fleece, Merino-Wolle, ...)
- ☐ Wander- / Berghose
- ☐ Anorak und Überhose (wasser- / winddicht)
- ☐ Mütze, Handschuhe
- ☐ Bei winterlichen Bedingungen: Gamaschen

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Freizeitschuhe
- ☐ Bargeld, e-card

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- ☐ Sonnenhut / Schirmkappe
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30), Lippenschutz

Proviant

- ☐ Trinkflasche oder Thermoskanne (mind. 1 Liter)
- ☐ Jausenbox für Lunchpaket
- ☐ Energieriegel, Nüsse & Co zur Ergänzung der Jause (wir bekommen am Standort ein Mittagessen bzw. Lunchpaket)

Eventuell

- ☐ Fotoapparat (+ Speicherkarten / Film), Fernglas
- ☐ Ev. Literatur zur Flora und Fauna

Kursleiter kann Leihmaterial zur Verfügung stellen.
Email an: Gerhard Sulzbacher <ge.sulzbacher@gmail.com>