

Ausrüstungsliste

Alpinklettern: Hoch hinaus

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca 30 Liter, klettertauglich)
- Zustiegsschuhe (mit Profilsohle)
- Kletterschuhe (mit Reibungssohle)
- Chalkbag
- Hüftgurt (verstellbar, nicht älter als 5 Jahre)
- Kletterhelm (nicht älter als 5 Jahre)
- 2 Reepschnüre, Ø5-6 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 mind. 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 (optional)
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Handy

Orientierung

- Karten (AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ...)

- Kletterführer, Topos
- Höhenmesser (-uhr) (optional)

Proviand

- Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- Tourenverpflegung (nach Vorliebe 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)
- Lippenchutz

Übernachtung

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

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

Alles in GELB als Leihrüstung vom Alpenverein möglich
– bitte bei der Anmeldung bekannt geben