

Ausrüstungsliste Alpinkletterkurs

Bekleidung:

- Lange Kletterhose (Robustes Stretch-Material)
- Klettershirt und Wechselshirt
- Wärmende Fleece-, Daunen-, Primaloftjacke
- Winddichte (Softshell-) Jacke
- Regenfeste Hardshell Jacke
- Dünne Handschuhe
- Stirnband oder Haube
- Bei unsicherer Wetterprognose: Regenfeste Überhose

Technische Ausrüstung:

- Kleiner kompakter Rucksack 15–25 l
- Feste Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe (Reibungskletterschuhe, Slicks)
- * Einfachseil 50–60 m
- * Klettergurt (Sitzgurt)
- * Steinschlaghelm
- * Abseilgerät (z.B. Petzl Reverso oder ATC Guide)
- * 3 HMS-Schraubkarabiner, 2 kleinere Schraubkarabiner
- * 5 mm-Reepschnüre (Aramid/Dynema) in den Längen 60 cm, 3 m und 5 m
- * Bandschlingen: 2 x 120 cm und 1 x 60 cm
- * 6 Expressschlingen
- * Satz Keile und Friends (oder ähnliche Klemmgeräte)
- Magnesiumbeutel

Diverses:

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Mobiltelefon
- Kleine Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten und Alu-Rettungsdecke
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Mindestens 1 Liter isotonisches Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Taschengeld für allfällige Zwischenstopps auf Hütten
- Schreibutensilien

Mit einem * gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leihhausrüstung benötigt muss dies bei der Buchung mitgeteilt werden. Die restliche Ausrüstung muss von jedem Teilnehmer vollständig mitgeführt werden, Ausnahmen können nach Absprache mit dem Bergführer erfolgen.