

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 Verschlussicherung
- 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)
- Einfachseil (50m) und 2 Halbseile (50 - 60 m) pro 2er Seilschaft

Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Kleines Erste-Hilfe Paket zum Mitnehmen am Gurt
- 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

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)
- Lippenchutz

Proviand

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas