

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 25 Liter, klettertauglich)
- leichte Bergschuhe (mit klettertauglicher Profilsohle)
- Klettergurt
- Modernes Klettersteigset mit Bandfalldämpfer
- Klettersteighandschuhe
- Steinschlaghelm
- 2 Bandschlingen (vernäht, Durchmesser 1x 60cm, 1x 120cm)
- 1 Expressschlinge
- 2 HMS- Schraubkarabiner
- 1 3-Wege Sicherheitskarabiner (Ball-Lock, Belaymaster...)
- 2 Reepschnüre (1m und 3m), 5-6 mm Durchmesser
- 1 Tuber mit Platefunktion (ATC Guide, Reverso...)
- 1 Einfach- oder Halbseil (30m)

## Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

## Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Gebietsführer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken
- Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell)
- Kletter-/ Berghose (Softshell, ...)
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht)
- Mütze
- Fleecehandschuhe für Abstieg

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

## Proviand

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben

## Optional wenn vorhanden:

- Notebook
- Fotoapparat
- Fernglas
- Bequeme Kletterschuhe