



Ausrüstungsliste - KLETTERSTEIGKURS

für geführte Klettersteigtouren und -kurse

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (dünne Überhose)
- Lange Kletterhose
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- Dünne Mütze und Handschuhe
- Radfahrhandschuhe
- Funktionsunterwäsche
- Dicke Wandersocken
- 2 x Funktionsshirt

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 20-30l
- Knöchelhohe Bergschuhe
- * Klettergurt (Hüftgurt)
- * Y-Klettersteigset
- * neuwertiger Steinschlaghelm
- * 1 x großer HMS-Schraubkarabiner
- * Bandschlinge (aus Polyamid, 60 cm, 13 mm Breite)

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Ev. Fotoapparat
- Mobiltelefon

Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen!
- Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc.

*** diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!**

Alpinschule ALPINSTIL | Mag. Jürgen Reinmüller
Steinfeldsiedlung 418, 8911 Admont (AUT)

Bankverbindung: Raiffeisenbank - BLZ 38001 - Konto 99.663
IBAN: AT923800100000099663 | BIC-SWIFT-CODE: RZSTAT2G001
office@alpinstil.at | Fon: + 43 (0) 664/8633789

www.alpinstil.at