Ausrüstungsliste - EISKLETTERKURS

für geführte Eistouren und Eiskletterkurse

Bekleidung

- Wasserabweisende Gore Tex Jacke und Überhose ☐
- Hochtouren- oder Schitourenhose ☐
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke ☐
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) in doppelter Ausführung ☐
- Funktionsunterwäsche (lang) ☐
- 2 x dicke Wandersocken ☐
- evtl. Gamaschen ☐

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 30-35l ☐
- Voll steigeisenfeste Bergschuhe ☐
- * Steigeisen für Steileisklettern ☐
- * Steileisgeräte ☐
- * Eisschrauben (6 Stk.) ☐
- * Eisuhrfädler, Kevlar-Reepschnüre (6 mm Durchmesser; Längen: 2 x 1 m, 2 x 3 m) ☐
- * Steinschlaghelm, Klettergurt, 4 HMS-Schraubkarabiner ☐
- * 3 Expressschlingen, Bandschlingen (Polyamid, 2 x 60 cm bzw. 2 x 120 cm) ☐
- * Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide), 2 x Doppelseil (50-60 m) ☐

  > wenn vorhanden bitte die eigene Ausrüstung mitnehmen!

Diverses

- sehr helle Sonnenbrille ☐
- Trinkflasche, Thermosflasche ☐
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien ☐
- wenn vorhanden Leatherman-Tool ☐
- Erste Hilfe Set mit Leukotape ☐
- wenn vorhanden Biwaksack, 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 KG
Mag. Jürgen Reinmüller • office@alpinstil.at
www.alpinstil.at