Ausrüstungsliste - FELSKLETTERKURS

für alpine Felskletterkurse im Hochgebirge

Bekleidung

- Gore Tex Jacke (dünne Überjacke) ☐
- Lange, dünne Kletterhose ☐
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke ☐
- Dünne Mütze und dünne Handschuhe ☐
- Funktionsunterwäsche ☐
- Dicke Wandersocken ☐

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 30-35l ☐
- Knöchelhohe Bergschuhe für den Zustieg ☐
- Reibungskletterschuhe ☐
- * Klettergurt (Hüftgurt), Steinschlaghelm ☐
- * 4 HMS-Schraubkarabiner, 3 Expressschlingen ☐
- * 3 Bandschlingen (Polyamid, 1 x 60 cm, 2 x 120 cm) ☐
- * 3 Reepschnüre (6 mm Durchmesser; Längen: 1m, 3m, 5m) ☐
- * Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide) ☐
- * Klemmgeräte (Klemmkeile Gr. 1-6, Friends in 4 Größen) ☐
- * 2 x Halbseil (Länge 50-60 m), oder 1 Einfachseil je Seilschaft (50 m) ☐

  > wenn vorhanden bitte die eigene Ausrüstung mitnehmen!

Diverses

- Sonnenbrille, Sonnencreme ☐
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten ☐
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien ☐
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden) ☐
- 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