



Ausrüstungsliste - FELSKLETTERKURS

für alpine Felskletterkurse im Hochgebirge

- | | | |
|------------------------------|---|--------------------------|
| Bekleidung | Gore Tex Jacke (dünne Überjacke) | <input type="checkbox"/> |
| | Lange, dünne Kletterhose | <input type="checkbox"/> |
| | Soft Shell Jacke oder Fleecejacke | <input type="checkbox"/> |
| | Dünne Mütze und dünne Handschuhe | <input type="checkbox"/> |
| | Funktionsunterwäsche | <input type="checkbox"/> |
| | Dicke Wandersocken | <input type="checkbox"/> |
| Technische Ausrüstung | Rucksack ca. 30-35l | <input type="checkbox"/> |
| | Knöchelhohe Bergschuhe für den Zustieg | <input type="checkbox"/> |
| | Reibungskletterschuhe | <input type="checkbox"/> |
| | * Klettergurt (Hüftgurt), Steinschlaghelm | <input type="checkbox"/> |
| | * 4 HMS-Schraubkarabiner, 3 Expressschlingen | <input type="checkbox"/> |
| | * 3 Bandschlingen (Polyamid, 1 x 60 cm, 2 x 120 cm) | <input type="checkbox"/> |
| | * 3 Reepschnüre (6 mm Durchmesser; Längen: 1m, 3m, 5m) | <input type="checkbox"/> |
| | * Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide) | <input type="checkbox"/> |
| | * Klemmgeräte (Klemmkeile Gr. 1-6, Friends in 4 Größen) | <input type="checkbox"/> |
| | * 2 x Halbseil (Länge 50-60 m), oder 1 Einfachseil je Seilschaft (50 m) | <input type="checkbox"/> |
| | > wenn vorhanden bitte die eigene Ausrüstung mitnehmen! | |
| Diverses | Sonnenbrille, Sonnencreme | <input type="checkbox"/> |
| | Trinkflasche und evtl. Brausetabletten | <input type="checkbox"/> |
| | LED Stimplampe mit neuen Batterien | <input type="checkbox"/> |
| | SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden) | <input type="checkbox"/> |
| | Erste Hilfe Set mit Leukotape | <input type="checkbox"/> |
| | wenn vorhanden Bivaksack, Mobiltelefon | <input type="checkbox"/> |
| Verpflegung | Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen! | <input type="checkbox"/> |
| | Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc. | |

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!