



Ausrüstungsliste - SEILSCHAFTSCOACHING

für alpine Felskletterkurse im Hochgebirge

Bekleidung

- Gore Tex Jacke (dünne Überjacke)
- Evtl. dünne Überhose
- Lange, dünne Kletterhose
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- Dünne Mütze und dünne Handschuhe
- Funktionelle Unterwäsche

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 30-35l
- Knöchelhohe Bergschuhe für den Zustieg
- Reibungskletterschuhe
- * Klettergurt (Hüftgurt), Steinschlaghelm
- * 4 HMS-Schraubkarabiner, 4 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 Stimplampe mit neuen Batterien
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- wenn vorhanden Bivaksack, 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!**