

## Ausrüstungsliste

### Sportklettern – Grundkurs

Liebe Kursteilnehmer,

für den oben genannten Kurs benötigen Sie die unten aufgeführte Ausrüstung (Bergsportausrüstung mit UIAA- oder DIN-/CE-Zeichen)

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände werden von der Geschäftsstelle gesammelt reserviert und vom Kursleiter oder in Absprache von einem Kursteilnehmer mitgebracht.

- 1 **Einfachseil** pro 2 Teilnehmer (50 – 60m)
- 1 **Hüftgurt**
- 2 **HMS Schraubkarabiner**
- 1 **HMS Safelock-Karabiner**
- 1 **Halbautomat Sicherungsgerät mit Verschlusskarabiner (Smart und/oder Ergo)**
- 3 **Expressschlingen** mit je 2 Karabinern
- 1 **Bandschlinge** 60 cm lang, 22 kN und vernäht
- 1 **Bandschlinge** 120 cm lang, 22 kN und vernäht
- 3 Prusikschlingen: 100 cm, 200cm und 400 cm einfach, je  $\varnothing$  5 oder 6 mm Reepschnur
- 1 **Kletterhelm**
- 1 **Klemmkeil-Set** (mind. 5 Klemmkeile verschiedener Größen, 1 Klemmkeilentferner, 1 Karabiner)
- 1 Paar Kletterschuhe
  
- 1 Rucksack (ca. 30-40Liter)
- 1 paar feste Zustiegsschuhe
- 1 LED-Stirnlampe oder Taschenlampe mit Batterien
- 1 Trinkflasche (unzerbrechlich)
- 1 Schreibzeug
- 1 Erste-Hilfe-Set (i.d.R. bei der Sektion vorrätig zum Kauf)
- 1 Hüttenschlafsack, bzw. Schlafsack (i.d.R. bei der Sektion vorrätig zum Kauf)
- 1 paar Haus- oder Hüttenschuhe

#### **Persönliche Ausrüstung je nach Bedarf, Vorlieben und Wetter:**

- warme, regendichte Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Kopfbedeckung (Sonnenhut und Mütze)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lippenstift (hoher Lichtschutzfaktor).

Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfahren Sie dies von Ihrem Kursleiter.