

Ausrüstungsliste Alpinklettern – 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 **Doppelseil** pro 2 Teilnehmer (50 – 60m)
- 1 Hüftgurt
- 5 **HMS Karabiner** (davon mind. 1 Safelock-Karabiner)
- 1 **Sicherungsgerät mit Rücklauf Sperre, z.B. ATC-Guide oder Petzl-Reverso 4**
- 5 **Expressschlingen** mit je 2 Karabinern
- 2 **Bandschlinge** 60 cm lang, 22 kN und vernäht
- 3 **Bandschlinge** 120 cm lang, 22 kN und vernäht
- 3 Prusikschlingen: 100 cm, 200cm und 400 cm einfach, je Ø 5 oder 6 mm Reepschnur
- 1 **Kletterhelm**
- 1 Paar Kletterschuhe

- 1 Rucksack (ca. 20-30Liter)
- 1 Paar Bergstiefel (B/C)
- 1 **Zweimann-Biwaksack** (2 pro Gruppe)
- 1 **Gebietskarte, Topo- oder Gebietsführer** (2 pro Gruppe)
- 1 LED-Stirnlampe mit Batterien
- 1 Leichtes Erste-Hilfe-Set (i.d.R. bei der Sektion vorrätig zum Kauf)
- 1 Trinkflasche
- 1 Schreibzeug
- 1 Hüttenschlafsack (i.d.R. bei der Sektion vorrätig zum Kauf)
- 1 Paar Hütten- oder Turnschuhe

Persönliche Ausrüstung je nach Bedarf, Vorlieben und Wetter:

- warme, regendichte Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Kopfbedeckung (Sonnenhut und Mütze)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lippenstift (hoher Lichtschutzfaktor)
- längenverstellbare Stöcke
- 1 Paar Handschuhe

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