

Ausrüstungsliste

Bergsteigen

Hochtouren - 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**
- 2 **HMS Schraubkarabiner** + 1 **HMS Safelock-Karabiner**
- 1 **Sicherungsgerät mit Rücklauf Sperre (z.B. ATC-Guide oder Petzl-Reverso 4)**
- 5 **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 Satz Klemmgeräte Friends
- 1 Paar Bergstiefel (steigeisenfest mind. Kategorie C)
- 1 Paar Kletterschuhe (wenn vorhanden)
- 1 Paar **Steigeisen mit Frontalzacken** (an Schuhe angepasst)
- 2 **Eisschrauben**
- 1 **Eispickel**
- 1 **Eisgerät**
- 1 **Klettersteigset**
- 1 Rucksack (ca. 40-50Liter)
- 1 **Zweimann-Biwaksack** (2 pro Gruppe)
- 1 **Kompass und Höhenmesser** (2 pro Gruppe)
- 1 GPS (wenn vorhanden)
- 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 (ggf. Thermosflasche)
- 1 Schreibzeug
- 1 Hüttenschlafsack (i.d.R. bei der Sektion vorrätig zum Kauf)
- 1 Hütten- oder Turnschuhe
- 1 Paar Wander- bzw. Trekkingstöcke (optional)

Persönliche Ausrüstung je nach Bedarf, Vorlieben und Wetter:

- warme, regendichte Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Kopfbedeckung (Sonnenhut und Mütze)
- Sonnenbrille mit Seitenschutz (min. 85% UV-Absorption)
- Sonnencreme und Lippenstift (hoher Lichtschutzfaktor)
- längenverstellbare Stöcke
- 2 Paar Handschuhe
- Gamaschen

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