



Deutscher Alpenverein
Sektion Schwaben

Ausrüstungsliste Bergsteigen – Klettersteig Fortgeschrittenenkurs

Liebe Kursteilnehmer,

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

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände können bei der Sektion entliehen werden.

- 1 **Hüftgurt**
- 2 **HMS Schraubkarabiner**
- 1 **HMS Safelock-Karabiner**
- 1 **Bandschlinge** 60 cm lang, 22 kN und vernäht
- 1 **Kletterhelm**
- 1 **Klettersteigset**
- 1 Paar Bergstiefel (steigeisenfest mind. Kategorie C)

- 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
- 1 Schreibzeug
- 1 Hüttenschlafsack (i.d.R. bei der Sektion vorrätig zum Kauf)
- 1 Paar 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.