



Deutscher Alpenverein
Sektion Schwaben

Ausrüstungsliste Schneeschuhbergsteigen - mit Gletscherbegehung

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 **Paar Schneeschuhe**
- 1 **Verschüttetensuchgerät** mit 457 kHz (möglichst Digitalgerät; Norm ETS 300718)
- 1 **Lawinenschaufel**
- 1 **Lawinsonde**
- 1 **Hüftgurt**
- 1 **Eispickel**
- 1 **Paar Steigeisen** (an Schuhe angepasst!)
- 5 **HMS Schraubkarabiner** + 1 **HMS Safelock-Karabiner**
- 1 **Sicherungsgerät mit Rücklaufsperre** (z.B. **ATC-Guide** oder **Petzl-Reverso 4**)
- 1 **Eisschraube** (wenn vorhanden)
- 1 **Bandschlinge, 60 cm, 22kN und vernäht**
- 1 **Bandschlinge, 120 cm, 22kN und vernäht**
- 3 Prusikschlingen: 100 cm, 200cm und 400 cm einfach, je \varnothing 5 oder 6 mm Reepschnur
- 1 Paar Skistöcke (mit großen Tellern ggf. Teleskopverstellung)
- 1 Paar Bergstiefel (wasserdicht)

- 1 Rucksack (ca. 30-40Liter)
- 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
- 1 Trinkflasche (Thermoskanne)
- 1 Schreibzeug
- 1 Hüttenschlafsack
- 1 Paar Hütten- oder Turnschuhe

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)
- 2 Paar Handschuhe
- Gamaschen

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