



## Ausrüstungsliste Alpinklettern Fortbildung

### Technische Ausrüstung

- Kletterrucksack 25 - 35 Liter
- Klettertaugliche Bergschuhe
- Reibungskletterschuhe
- Kletterhelm
- Klettergurt/ Hüftgurt
- Kletterseil, Einfach- oder Halbseil, mind. 50 m, (pro 2 TN ein Seil)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m) - Dyneema bevorzugt
- 4 Bandschlingen vernäht (2x Ø 60 cm; 2 x Ø 120 cm)
- 4 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- 1 Safebiner (Karabiner mit doppelter Verschlussicherung z.B. Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- 4-6 Expressschlingen
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät inkl. „Platefunktion“ (z.B. Reverso<sup>3</sup>)
- Klemmkeilset (5-10 Stk.)
- 2-3 Friends (ideal zweiachsig)  
1 Petzl Micro Traxion (wenn vorhanden)

### Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Mobiltelefon

### Orientierung (wenn vorhanden)

- Karten M1:25.000
- Gebietsführer
- Höhenmesser und Bussole

- Planzeiger
- GPS, Smartphone App

### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Kletter-/Tourenhose
- Regen hose (Gore Tex, ...)
- Anorak (z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- Haube
- Dünne und warme Handschuhe

### Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme, Lippenchutz

### Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack, evtl. Hausschuhe
- NF-Ausweis
- Bargeld

### Proviant

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

### Eventuell

- Fotoapparat, Fernglas,..