



## Ausrüstungsliste Klettersteig Fortbildung

### Technische Ausrüstung

- Kletterrucksack 25 - 35 Liter
- Klettertaugliche Bergschuhe
- Kletterhelm
- Klettergurt
- Klettersteigset, modern mit Bandfalldämpfer
- Kletterseil mind. und Idealerweise 30 m, (pro 2 Teilnehmer ein Seil)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m) Dyneema bevorzugt
- 3 Bandschlingen vernäht (1x Ø 30 cm, 1x Ø 60 cm; 1 x Ø 120 cm)
- 3 HMS Karabiner
- 1 Safebiner (Karabiner mit doppelter Verschlussicherung z.B. Ball-Lock)
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät ( z.B. Reverso<sup>3</sup>)
- 1 Petzl Micro Traxion

### Notfall-Ausrüstung

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

### Orientierung (wenn vorhanden)

- Karten des Tourengebiets M 1:25.000
- Gebietsführer
- Höhenmesser und Bussole
- Planzeiger
- GPS
- Smartphone mit Kartenapp z.B. Ape@map, Outdooractiv, Bergfex,...

### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Tourensocken
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Kletterhose
- Regenhose (z.B. Gore Tex, ...)
- Anorak (z.B. Gore Tex, ...)
- Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- Haube und Handschuhe
- Klettersteighandschuhe

### Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnen-/Lippenschutz

### Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (wenn auf Hütten)
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

### Proviant

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

### Nicht vergessen

- E-Herd abschalten ☺
- Wohnung zusperren ☺