

Ausrüstungsliste Fortbildung Klettern

Technische Ausrüstung

- Kletterrucksack 25 - 35 Liter
- Klettertaugliche Bergschuhe
- Reibungskletterschuhe
- Kletterhelm
- Klettergurt
- Einfachseil mind. 50 m, (pro 2 Teilnehmer ein Seil), Wenn vorhanden zus. Halbseile.
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m) Dyneema!
- 4 Bandschlingen vernäht (2x Ø 60 cm; 2 x Ø 120 cm)
- 4 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- 1 Trilock Karabiner (z.B. Petzl Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- 5-6 Expresschlingen
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. Reverso³)
- Klemmkeilset (5-10 Stk.)
- 2-3 Friends (ideal zweiachsig)
- 1 Petzl Micro Traxion
- 1 Petzl Tibloc

Notfall-Ausrüstung

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

Orientierung

- Karten M1:25.000 (vom Gebiet wenn vorhanden)

- Smartphone App „NATURFREUNDE TOURENPORTAL“ vorinstalliert am Handy! – empfohlen Version PRO
- Höhenmesser, Gebietsführer, Planzeiger, Bussole (wenn vorhanden)

Bekleidung

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

Sonnenschutz

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

Übernachtung

- Waschzeug und Ohrenstöpsel
- Hütten- oder Sommerschlafsack (wenn auf Hütte)
- Leichte Hausschuhe
- NF-Ausweis
- Bargeld

Proviand

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

Nicht vergessen

- Fotoapparat, Fernglas,...
- E-Herd abschalten ☺
- Wohnung zusperren ☺