

# Ausrüstungsliste - Führungen und Ausbildungskurse Klettern



## Bekleidung

- Tourenhose
- Anorak mit Kapuze
- Sportsocken
- Funktions-/Sportunterwäsche
- Jacke oder Pullover aus Wolle/Fleece/Windstopper/Soft-Shell
- Ersatzwäsche
- Mütze, Stirnband, Sonnenkäppi
- Fingerhandschuhe
- Sonnenbrille

## Kletterausrüstung

- Hüftsitzgurt oder Brust-Sitzgurt-Kombination
- Helm
- 2 HMS-Karabiner (mit Sicherheitsverschluss)
- 1 Schraubkarabiner
- 5 Expressschlingen
- 2 vernähte Bandschlingen lang 2m
- 2 vernähte Bandschlingen kurz 1m
- 1 Prusikschlinge 5mm lang 2m
- 1 Prusikschlinge 5mm lang 1m
- Abseil- und Sicherungsgerät (Tuber)
- Kletterschuhe
- Klemmkeile (Stopper, Hex, Friends nach Belieben)
- Magnesia-Säckchen (nach Belieben)

Die Kletterausrüstung muss dem aktuellen technischen Stand (normgeprüft) entsprechen. Beim Grundkurs Klettern erhalten sie die Kletterausrüstung leihweise von uns. Bei Aufbaukursen stellen wir Seile und Klemmkeile.

## Sonstiges

- Trinkflasche/Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, evtl. Mineralbrausetabletten
- Taschenmesser
- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster, Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Alu-Rettungsdecke
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, DAV-Ausweis, Krankenversicherungskarte
- Handy
- Toilettenbeutel, Papiertaschentücher
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen
- Tourenrucksack ca. 30 Liter
- Hüttenschlafsack (bei mehrtägigen Touren)

**Zusätzlich** benötigen sie für den optimalen Verlauf eines **Ausbildungskurses**:

- Schreibzeug
- Karte vom jeweiligen Gebiet
- Kompass
- Hangneigungsmesser für Karten (z. B. auf Schutzumschlag von AV-Karten)