

# Ausrüstungsliste

[nach Möglichkeit findet ein Teil des Kurses auch Outdoor statt]

## Technische Ausrüstung

- Rucksack/ Seilsack
- leichte Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe
- Magnesia inkl. Sackerl (evt. Chalkball bzw. Flüssigchalk)
- Moderner Hüftgurt
- Steinschlaghelm
- 1 Reepschnur / Länge: 1m  
Durchmesser: 5mm Aramid oder Dyneema bzw.  
6 mm Polyamid
- 2 Bandschlingen (Durchmesser 60cm und 120cm)
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- 1 3- Wege Verschlusskarabiner (Ballock, Belaymaster,...)
- 7 Expressschlingen
- 1 Sicherungsgerät vom Typ „Tuber“ (zum Abseilen)
- 1 Sicherungsgerät mit halbautomatischer Blockier-Funktion (GriGri, Smart, ...)
- 1 Einfachseil (Empfehlung Outdoor: 70m)
- Sicherungsbrille (falls vorhanden)

## Notfall-Ausrüstung

- Erste Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Mobiltelefon
- 1 Rolle Tape

## Unterlagen

- Kletterführer, Topos vom Kursgebiet
- Handbuch Sportklettern
- Kletterspielebuch ÖAV (falls vorhanden)
- Schreibzeug

## Proviant

- Trinkflasche
- Verpflegung nach Belieben (Riegel/Nüsse)

## Bekleidung

- Funktionsbekleidung zum Klettern für In- und Outdoor
- Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell)
- Anorak
- Mütze