

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Rucksack (20-30 Liter, klettertauglich)
- leichte klettertaugliche Bergschuhe mit Profilsohle
- Reibungskletterschuhe (nicht neu! – bereits eingeklettert)
- Klettergurt (gepolstert, 4 Materialschlaufen)
- Steinschlaghelm
- 3 Reepschnüre / Längen: 1m, 3m, 5m  
Durchmesser: 5mm Dyneema o. Aramid (empfohlen)
- 4 Bandschlingen (vernäht, 2 x Durchmesser 60cm und 2 x 120cm)
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung (Schrauber, Ballock, etc.)
- 5 Alpinexpressen (verlängerbar auf 60cm)
- 4 Schnappkarabiner
- 1 Seilklemme klein (Petzl Tibloc, Ropeman, etc.)
- Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso, etc.)
- Klemmkeilset mittlere Größen (6 - 8 Stk.) und Klemmkeilentferner
- 3 – 4 Friends (mittlere Größen z.B. BD Camalot 0,5 - 2)
- Einfachseil (50m) und 2 Halbseile (50 - 60 m) pro 2er Seilschaft

## Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Kleines Erste-Hilfe Paket zum Mitnehmen am Gurt (SAB First Aid Kit)  
inkl. Isreali Bandage, Klettertape und Rettungsdecke
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

## Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Gebietsführer oder alpenverein**aktiv** Tourenbeschreibungen
- Höhenmesser
- Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
  - Pro Mitgliedschaft (Monat-, oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet Offline gespeichert

## Bekleidung

- Hardshelljacke
- Insulator (Primaloft, Daune- oder Softshell)
- Softshell Kletterhose
- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Mütze
- Handschuhe
- Angenehme Hüttenbekleidung und Schlafbekleidung

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen  
mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Leichte Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

## Proviand

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas