



Ausrüstungsliste_Alpinklettern²

Bekleidung je nach Witterung

- dünne Handschuhe (Karabinerhandling möglich) →
- dünne Haube (tragbar unter Helm) →
- Jacke, wind- und wasserdicht →
- Primaloft- oder Fleecejacke →
- lange dünne Berghose + lange Unterhose →
- Funktionsunterwäsche →
- Wandersocken →

Technische Ausrüstung normgerecht (CE-Zeichen) und modern

- Rucksack ca. 35 L →
- Bergschuhe mit Profilsohle für den Zustieg
- Kletterschuhe →
- Klettergurt (Hüftgurt) →
- Kletterhelm →
- Kletterseil pro Seilschaft (Einfachseil 50-60 m → oder 2x Halbseile →)
- 6 Expressschlingen →
- 3 Kleine Karabiner mit Verschlussicherung (Schrauber) →
- 3 HMS-Schraubkarabiner →
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock →, ...)
- Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper) →
- Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. ATC Guide, Reverso 4,...) →
- 2 Bandschlingen vernäht (1x 60 cm und 1x 120 cm Länge) →
- Bandschlinge 120 cm, Mischgewebe, für Standplatz (z.B. verstellbare Standplatzschlinge) →
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (Kurzprusik 90 cm, 3 m und 5 m) →
- Messer →
- Friendsortiment (mittlere Größen) →
- Klemmkeilsortiment + Klemmkeilentferner →

Allgemeines

- Mobiltelefon aufgeladen
- Trinkflasche mind. 1l →
- Sonnenbrille → + Sonnencreme + Kapperl →
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) →
- Erste Hilfe mit Leukotape →

Optional (falls vorhanden)

- weitere mobile Sicherungsmittel (z.B. Tricam, BigBro,...)
- Schreibzeug
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Kamera
- Kletterführer →

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!!!

Kooperation -10 %

Als Teilnehmer/in (Gutscheincode bekommst du nach Anmeldung zum Programm per Email!) erhältst du -10 % auf alle nicht reduzierten Artikel bei unserem Partner [Alpinsportbasis](#). Die verlinkten Artikel sind ausgewählte Produktbeispiele, Artikel gleicher Bauart oder anderer Hersteller sind natürlich ebenso geeignet.