



# Ausrüstungsliste\_Alpinklettern<sup>2</sup>

## **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, 16 mm breit, 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. 1 l
- 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!!!**



**Freiluftleben**

Nonntaler Hauptstraße 37a, 5020 Salzburg | mobil +43 650 48 38 28 1 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at