

Ausrüstungsliste Alpinklettern

Technische Ausrüstung

(moderne, im Bergsport zulässig
Ausführung)

- Kletterrucksack 25 - 35 Liter
- Klettertaugliche Bergschuhe mit Profilsohle /od. Zustiegsschuhe)
- Reibungskletterschuhe
- Kletterhelm
- Hüftgurt (wenn Brustgurt dann mit Seilring 7-8 mm oder 1,2 m Schlauchband)
- Kletterseil mind. 50 m, Einfach.- oder Halbseile (pro 2 Teilnehmer ein Seil)
- Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 2x 3 m) Dyneema bevorzugt
- 4 Bandschlingen vernäht (2x Ø 60 cm; 2 x Ø 120 cm)
- Standschlinge vernäht (wenn vorhanden)
- 4 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- 1 Safebiner (Karabiner mit doppelter Verschlussicherung z.B. Ball-Lock)
- 6-8 Expressschlingen
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät inkl. „Platefunktion“ (z.B. Reverso³)
- Klemmkeilset inkl. Entferner (5-10 Stk.)
- 2-3 Friends (ideal zweiachsig)
- 1 Petzl Micro Traxion (wenn vorhanden)
- Hammer und Haken (wenn vorhanden)

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

Orientierung

- Karten des Gebiets M 1:25.000
- Gebietsführer (wenn vorhanden)
- Höhenmesser (wenn vorhanden)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Tourensocken
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Kletterhose
- Regen hose (Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- Haube
- dünnere Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenschutz

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (wenn auf Hütten)
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

Proviand

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas