

Ausrüstungsliste

Grundkurs Bergsteigen



Basisausrüstung:

- 1 **Rucksack 30 - 40 L**
- 1 **Bergsportbekleidung (Unterwäsche, Strümpfe, T-Shirt, Hose, Softshell o.ä., wasserfeste warme Überjacke, wasserfeste Überhose, Wechselwäsche)**
- 1 **Handschuhe (evt. dünnere und wärmere)**
- 1 **Kopfbedeckung (Haube/Stirnband)**
- 1 **Wander- Trekking- oder Bergschuhe mit Profilsohle**
- 1 **Trinkflasche (Thermosflasche) mind. 1 l bruchfest + Notverpflegung (z.B. Müsliriegel)**
- 1 **hochwertige Sonnenbrille (LSF 3 – 4)**
- 1 **Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, mind. 30 + Lippenchutz**
- 1 **Stirnlampe**
- 1 **Mobiltelefon**
- Teleskop
- Wanderstöcke wenn vorhanden
- Erste Hilfe Ausrüstung inkl. Blasenpflaster wenn vorhanden
- pers. Medikamente wenn erforderlich
- Biwaksack (für 2 Personen) wenn vorhanden
- Orientierungsmaterial (Karte Rax und Schneeberg 1:25 000, Bussole) wenn vorhanden
- 1 **Hüttenschuhe, Hüttenkleidung, kleine Toilettentasche, kleines Handtuch**
- 1 **NF-Ausweis, Bargeld, Papier + Schreibzeug, evt. Lesebrille**

Klettergrundausrüstung:

- 1 **Hüftgurt**
- 1 **Kletterhelm**
- D-Schraubkarabiner wenn vorhanden
- HMS – Karabiner wenn vorhanden
- Normal-Karabiner (Schnappkarabiner) wenn vorhanden
- Bandschlingen geschlossen: 1x 60cm, 2x 120cm wenn vorhanden
- Reepschnüre offen, Durchmesser 6mm: 1 x 1,5m, 1x 3m, 1x 5m) wenn vorhanden
- Sicherungs-, Abseilgerät (z.B. Reverso⁴, ATC Guide, ...) wenn vorhanden
- Klettersteigset wenn vorhanden
- Express-Schlingen-Sets wenn vorhanden
- Bergseil wenn vorhanden
- Klemmkeilsortiment + Klemmkeilentferner wenn vorhanden
- Sortiment Friends wenn vorhanden