

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