



## AUSRÜSTUNGSLISTE ALPINKLETTERKURS

### BEKLEIDUNG

- Bergschuhe oder Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe
- Kletterhose
- warme Bekleidung (+ Daunenjacke empfohlen)
- wasserabweisende Jacke
- Handschuhe
- Stirnband/Mütze/Kappe als Wärme- bzw. Sonnenschutz
- Ersatzbekleidung zum Umziehen
- angenehme Kleidung für Theorieeinheiten und Übernachtung

### AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 25L)
- Kletterhelm
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Chalkbag (Magnesiumsack)
- 1 Einfachseil (50m) pro Seilschaft – *nach Absprache*
- 2 Halbseile (60m) pro Seilschaft – *nach Absprache*
- 4 Bandschlingen (2x 60cm und 2x 120cm)
- 3 Reepschnüre (1m, 3m, 5m)
- 6 Expresschlingen pro Seilschaft
- 4 Alpinexpressen (verlängerbar auf 60cm) pro Seilschaft
- 3 HMS-Karabiner
- 2 Schraubkarabiner
- Sicherungsgerät (Tuber, Reverso, ...)
- Microtraxion (empfohlen)

**BERND MATLSCHWEIGER**

Lassing 101, 8903 Lassing | +43 664 20 32 607

bernd@mountainschweiger.at | www.mountainschweiger.at



## DIVERSES

- Jause und ausreichend Flüssigkeit zum Trinken (evt. Thermosflasche)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme + Lippenpflege mit Sonnenschutzfaktor
- Stirnlampe
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotelübernachtung)
- Toilettartikel + kleines Handtuch
- Bargeld
- Alpenvereins- oder Naturfreundeausweis (falls vorhanden)
- Erste-Hilfe-Paket

*Auf Anfrage können Teile der Ausrüstungen für den Kurs ausgeliehen werden.  
Dies muss jedoch vor dem Kurs bekanntgegeben werden.*



**BERND MATLSCHWEIGER**

Lassing 101, 8903 Lassing | +43 664 20 32 607

bernd@mountainschweiger.at | [www.mountainschweiger.at](http://www.mountainschweiger.at)