

## Ausrüstungsliste - Fels und Alpinkletterkurs

### Bekleidung:

- Gore Tex Jacke (dünne Überjacke)
- Lange, dünne Kletterhose
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- Dünne Mütze und dünne Handschuhe
- Funktionsunterwäsche

### Technische Ausrüstung:

- Rucksack ca. 30-35l
- Knöchelhohe Bergschuhe für den Zustieg
- Reibungskletterschuhe
- Klettergurt (Hüftgurt)\*
- Steinschlaghelm\*
- 4 HMS-Schraubkarabiner\*
- 3 Expressschlingen\*
- 3 Bandschlingen (Polyamid, 1 x 60 cm, 2 x 120 cm)\*
- 3 Reepschnüre (6 mm Durchmesser; Längen: 1m, 3m, 5m)\*
- Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide)\*
- Klemmgeräte (Klemmkeile Gr. 1-6, Friends in 4 Größen)\*
- 2 x Halbseil (Länge 50-60 m), oder 1 Einfachseil je Seilschaft (50)\*

### Diverses:

- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Set
- Mobiltelefon
- Fotoapparat
- Bargeld

**\*Kann kostenlos ausgeliehen werden**