

Ausrüstungsliste Grundkurs Bergsteigen

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- Rucksack ca. 35 Liter
- Klettersteigset (Y-Form)
- 1 lange Bandschlinge (120 cm)
- 1 kurze Bandschlinge (60 cm)
- 1 Kurzprusik (60 cm, 5 mm)
- 1 lange Prusik (200 cm, 5 mm)
- Kletterhelm
- Klettergurt (Sitzgurt oder Kombigurt)
- 3 HMS-Karabiner
- 1 Karabinerpärenchen / Expresse

- Bergschuhe (Kategorie B/C)
- Gamaschen
- Wasserdichte Jacke
- Regenhose
- Isolationsjacke z.B. Softshell oder Fleece
- Tourenhose
- Handschuhe
- Klettersteighandschuhe (alternativ Fahrradhandschuhe)
- Mütze
- Funktionsunterwäsche
- Wäsche zum Wechseln

- Sonnenschutz (Brille, Creme, Hut)
- Kulturbeutel (kleine Tuben)
- Kleines Handtuch

- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe
- Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden-Nr.)
- Ladekabel (optional Akkupacks/Powerbank)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Tourenproviant + Teebeutel

-
-

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- Hüttenschuhe
- Kletterschuhe
- Planzeiger
- Fotoapparat
- Höhenmesser
- Stöcke
- Kompass
- Fernglas
-
-
-

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- Erste-Hilfe-Päckchen inkl. Rettungsdecke
- Halbseil und Sicherungsmaterial für den Führenden
- Biwaksack
- Gebietsführer
- Gebietskarte (25.000 oder 50.000)
-
-
-