



Ausrüstungsliste

Klettersteigkurs

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.
Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft aufbewahrt werden)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
 T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
 Funktionsweste kurzarm
 Softshell-/Primaloftjacke
 Trekking-/Wanderhose kurz
 Trekking-/Wanderhose lang

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest**
 Hardshellhose, wind- und wasserfest

Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)

Handschuhe:

- Geschlossene Kletterhandschuhe

Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
 Schlauchtuch
 Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)
 Bergsteigerhelm*

Schuhe:

- Berg-/Wanderschuhe Kat.B/C** (harte Wanderungen bis Hochgebirge, Geröll, Klettersteige, anspruchsvolle Trekkingtouren)

Bergausrüstung:

- Klettersteigausrüstung** (Gurt + Bandfalldämpfer)*

Campingausrüstung:

- Sitzkissen aufblasbar
 Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle

Rucksack:

- Rucksack 15-20 Liter inkl. Regenhülle (Tagestour, Sommer)

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.

Hygieneartikel:

- Feuchttücher
 Tampons oder Binden
 Taschentücher
 Sonnencreme & Lippenchutz
 Handdesinfektionsmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus**
 Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke
 Taschenmesser/Multitool
 Biwaksack dient als Außenhülle um Deinen Schlafsack. Er schützt vor Nässe, Schmutz, Auskühlung und kann im Ernstfall Leben retten
 Feuerzeug/Feuerstein

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**
 Personalausweis
 EC-/Kreditkarten
 Alpenvereinsausweis
 Smartphone mit Powerbank
 Energieriegel
 Blasenpflaster

Weitere Empfehlungen:

- Sportuhr mit Weckfunktion
- Topographische Karten des Gebiets (analog oder digital)

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung