

## **Ausrüstungsliste - Kletterführungen Alpen**

### **Persönliche Bekleidung / Schuhe**

- Für Zu- und Abstieg, knöchelhohe Approachschuhe
- Kletterhose / Tourenhose
- Anorak mit Kapuze aus Gore-Tex / eventuell Überhose
- Funktionsunterwäsche / Sportunterwäsche und Funktionsshirt
- Faserpelzjacke / Windstopper / Softshell
- Sportsocken / Klettersocken
- Mütze und Fingerhandschuhe
- Ersatzwäsche im wasserdichten Packbeutel

### **Kletterausrüstung**

- Kletterschuhe
- Hüftsitzgurt
- Einfachseil **oder** Doppelseil, Länge 50 - 60 m
- Sicherungsgerät Petzl GRIGRI
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät: Petzl REVERSO 4 / Black Diamond ATC-GUIDE
- 1 - 2 Prusikschlingen, 6 mm Durchmesser, Länge 450 cm
- 1 Kurzprusikschlinge, 6 mm Durchmesser / Aramid Cord Sling 30 cm
- 1 Bandschlinge 60 cm
- 1 Bandschlinge 120 cm
- Expressschlingen inklusiv Karabiner (nach Bedarf und Absprache)
- 2 Schraubkarabiner
- 2 HMS-Karabiner mit Schraubverschluss
- 1 Verschlusskarabiner: Petzl AM'D mit Ball-Lock
- 2 Normalkarabiner
- 1 Klemmkeilentferner
- Helm

**Je nach Tourengebiet sind Steigeisen und Pickel für den Zu- und Abstieg erforderlich**

### **Sonstiges**

- Kletterrucksack
- First Aid Kit: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Rettungsdecke
- Sonnenbrille und Sonnenschutz für Haut und Lippen (mind. LSF 30)
- Brillenträger: Ersatzbrille / Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
- Toilettenbeutel, kleines Handtuch, Tempo-Taschentücher, Oropacks-Ohrstöpsel (für Hüttentouren)
- Leichter Hüttenschlafsack aus Seide (für Hüttentouren)
- Trinkflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, Brausetabletten (Magnesium, Calcium, Eisen, Zink), Taschenmesser
- Stirnlampe: Petzl ACTIK / IKO CORE / Petzl SWIFT RL
- Handy und Ladegerät
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, Führerschein, DAV-Mitgliedsausweis, Krankenversicherungskarte
- Biwaksack, Rettungsdecke
- Höhenmesser, Kompass/GPS, Gebietsführer, Topographische Karte

---

### **Empfehlung für Kletterschuhe**

La Sportiva KATANA  
Boreal JOKER PLUS  
Boreal SILEX Velro  
Scarpa FORCE V / VAPOR V

### **Empfehlung für Approachschuhe**

Scarpa MESCALITO (Mittelgebirge)  
Scarpa MESCALITO MID (Mittelgebirge)  
Scarpa ZODIAC (Mittelgebirge bis Alpin)  
Scarpa ZODIACH TECH (Alpin)

---