

Ausrüstungsliste - Klettersteige Alpin

Schuhe

- Klettersteigtaugliche Bergschuhe mit stabiler Sohle

Persönliche Bekleidung entsprechend der Jahreszeit

- Tourenhose, Sporthose
- Anorak (Wind- und Regenschutz)
- Socken oder Strümpfe
- Funktionsunterwäsche / Sportunterwäsche und Funktionsshirt
- Pullover oder Jacke
- Sonnenkäppi
- **Klettersteighandschuhe aus Lederfingerhandschuhe, Black Diamond / Edelrid**

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt oder Hüftsitzgurt
- Klettersteigset Y-Style mit Bandfalldämpfer und Attac-Klettersteigkarabiner
- Helm
- Hilfsseil 20 - 30 Meter
- 1 HMS-Karabiner
- 1 Normalkarabiner
- 1 Bandschlinge 60 cm

Je nach Veranstaltung wird die Klettersteigausrüstung verliehen

Zusatzausrüstung nur für Klettersteige mit Gletscherzustieg

- 1 Paar Leichtsteigeisen: 10 Zacken mit Anti-Stoll-System
- Steigeisenbeutel
- 1 Leichtpickel, Länge ca. 52 - 60 cm: Petzl GLACIER / SUMMIT
- 1 Paar Teleskopstöcke, 3-fach faltbar (optional)

Sonstiges

- Rucksack ca. 30 Liter
- 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
- Leichter Hüttenschlafsack aus Seide und Oropacks-Ohrstöpsel (für Hüttentouren)
- Trinkflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, Brausetabletten, Taschenmesser
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Stirnlampe: Petzl ACTIK / IKO CORE / SWIFT RL
- Handy und Ladegerät
- Personalausweis, Führerschein, DAV-Mitgliedsausweis, Krankenversicherungskarte
- Biwaksack, Rettungsdecke
- Höhenmesser, Kompass/GPS, Gebietsführer, Topographische Karte (wird gestellt)

Literatur

PETZL AccesBook N° 3 - Grundtechniken des Klettersteiggehens
Richtig Klettersteiggehen, Technik, Taktik, Sicherung, von Stefan Winter, BLV Verlag
