

## **Ausrüstungsliste - Klettersteigkurs für Einsteiger**

### **Schuhe**

- Klettersteigtauglicher und knöchelhoher Bergschuhe mit stabiler Sohle (**keine Laufschuhe**)

### **Persönliche Bekleidung entsprechend der Jahreszeit**

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

### **Die gesamte Klettersteigausrüstung wird beim Einsteigerkurs verliehen**

- Anseilgurt
- Klettersteigset Y-Style mit Bandfalldämpfer und Attac-Klettersteigkarabiner
- Helm
- Einfachseil 30 Meter, Empfehlung: SWIFT oder CANARY von Edelrid
- 1 - 2 HMS-Karabiner mit Schraubverschluß
- 1 Verschlusskarabiner: Petzl AM'D mit Ball-Lock
- 1 Bandschlinge 60 cm
- 1 Expressschlingen inkl. Karabiner

### **Sonstiges**

- Rucksack ca. 25 Liter
- First Aid Kit: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Rettungsdecke
- Zeckenkarte von Mosquito
- Sonnenbrille und Sonnenschutz für Haut und Lippen (mind. LSF 30)
- Brillenträger: Ersatzbrille / Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
- Trinkflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, Brausetabletten
- Taschenmesser
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, Führerschein
- Handy

---

### **Literatur**

PETZL ACCESBOOK n° 3 - Grundtechniken des Klettersteiggehens  
Klettersteiggehen / Ausrüstung / Tourenplanung / Sicherung / von Stefan Winter / BLV

---