



ALEXANDER REISENHOFER

Berg- und Schiführer

+43 664 5353903

alex@bergfuehrer-reisenhofer.com

AUSRÜSTUNGSLISTE ALPINKLETTERKURS

BEKLEIDUNG

- ☐ Kletterhose
- ☐ Winddichte / Wasserabweisende Jacke
- ☐ Isolationsjacke (Daune, Primaloft, ...)
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ 1 Paar Handschuhe
- ☐ Haube/Stirnband
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Schuhe für den Zustieg
- ☐ Kletterschuhe

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- ☐ Rucksack ca. 30 Liter
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Klettergurt
- ☐ 6 Stk. Expressschlingen
- ☐ 50m-60m Einfachseil oder 2x Halbseile pro Seilschaft
- ☐ 5 Stk. HMS-Schraubkarabiner
- ☐ 2 Stk. lange Bandschlingen (120cm)
- ☐ 1 Stk. kurze Bandschlinge (60cm)

- ☐ 3 Stk. Reepschnur min 5mm (1m, 3m, 5m) idealerweise aus Polyethylen
- ☐ 1 Stk. Abseilgerät (zB. Petzl Reverso)
- ☐ Mobile Zwischensicherungen (Klemmkeile & Friends pro Seilschaft)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ evtl. Teleskopstöcke

DIVERSES

- ☐ Sonnencreme, Lippenchutz
- ☐ Trinkflasche/ Thermosflasche (mind. 1 Liter)
- ☐ Magnesiumsticks, persönliche Medikamente
- ☐ Erste Hilfe Päckchen, evtl. mit Blasenpflaster
- ☐ Stärkung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, ...)
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Telefon
- ☐ Bargeld/ Ausweis ID

Wenn Du Leihhausrüstung benötigst, bitte im Vorfeld erwähnen.