



ALEXANDER REISENHOFER

Berg- und Schiführer

+43 664 5353903

alex@bergfuehrer-reisenhofer.com

AUSRÜSTUNGSLISTE KURS EISKLETTERN

BEKLEIDUNG

- ☐ Tourenhose
- ☐ Evtl. Gamaschen
- ☐ Windjacke / wasserdichte od. wasserabweisende Jacke und Überhose
- ☐ Daunen- od. Primaloftjacke
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ 2 Paar Handschuhe (dünne ideal mit Lederhandflächen für einen guten Halt und dicke, wenn es kalt wird)
- ☐ Haube/ Stirnband
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Steigeisenfeste Bergschuhe mit stabilem Schaft und torsionssteifer Sohle

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- ☐ Rucksack ca. 30 Liter mit 2 Pickelhalterungen
- ☐ Klettergurt
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Steigeisen für Steileis
- ☐ 1Paar Eisgeräte
- ☐ 6 Stk. Expressschlingen

- ☐ 5 Stk. HMS- Schraubkarabiner
- ☐ 2 Stk. Lange Bandschlingen (120cm)
- ☐ 3 Stk. Reepschnur min. 5mm (1m, 3m und 5m) idealerweise aus Polyethylen
- ☐ 1 Stk. Abseilgerät (z.B. Petzl Reverso)
- ☐ 6 Stk. Eisschrauben 16- 21cm lang
- ☐ Befestigungskarabiner für Eisschrauben (z.B. Petzl Carrytool)
- ☐ 2 Stk. 50m- 60m Halbseile pro Seilschaft, idealerweise voll imprägniert

DIVERSES

- ☐ Sonnencreme, Lippenchutz
- ☐ Trinkflasche (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.