



AUSRÜSTUNGLISTE

GEFÜHRTES ALPINKLETTERN - TAGESTOUR

Technische Ausrüstung

- Rucksack (25 - 35 Liter)
- Bergschuhe (knöchelhoch, eingegangen)
- Kletterschuhe (gebraucht)
- Steinschlaghelm
- Klettergurt
- 4x Bandschlingen, (vernäht, Durchmesser 2x 60cm, 2x 120cm)
- 5x HMS-Schraubkarabiner
- Kletterhandschuhe (auch Arbeitshandschuhe möglich)
- 3x Reepschnüre (Längen: 1m, 3m & 5m; 5mm Durchmesser)
- Abseil- & Sicherungsgerät (ATC-Guide, Reverso, ...)

Bekleidung

- Funktionsshirt & Wechselshirt
- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover / Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose (Softshell, ...)
- Jacke & Überhose (Hardshell, wasser- & winddicht)
- Leichte Daunenjacke / -gilet
- Mütze
- Dicke Handschuhe

Proviant

- Trink- / Thermosflasche
- Tourenverpflegung (z.B. Riegel, Nüsse, Jause, Obst, Schokolade)

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (min. LSF 30)
- Sonnenhut / Kappe / Buff
- Lippenchutz

Sonstiges

- Bargeld
- Blasenpflaster & Tape
- Smartphone
- Optional: Wanderstöcke (am besten höhenverstellbar)

Seil, Expressen & weitere Kletterausrüstung sowie Orientierungsmittel, Erste Hilfe Set & Biwaksack werden vom Bergführer mitgeführt.