

# Ausrüstungsliste Klettersteigkurs

## Technische Ausrüstung

- Rucksack 30-40 Liter
- Bergschuhe (klettersteigtauglich)
- Kletterhelm
- Klettergurt/Hüftgurt
- 3 Reepschnüre  $\varnothing$ 6mm (1x 1,5m, 1x 3m, 1x 5m, Dyneema bevorzugt)
- 2 Bandschlingen vernäht (2x  $\varnothing$ 60 cm)
- 2 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- Materialkarabiner (am besten alte Schnappkarabiner verwenden)
- Klettersteigset (Achtung neue Norm seit 2020)

## Notfallausrüstung

- Erste-Hilfe Paket (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2 Personen)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

## Orientierung

- Smartphone App mit Kartenmaterial
- Klettersteigführer Beisteinmauer (online Topo)

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche inkl. Reserve
- Jacke (Fleece, Softshell)
- Anorak (GoreTex)
- Tourenhose
- Handschuhe (dünne und warme)
- Haube / Kopfbedeckung
- Daunen-/Primaloftjacke (dünn/leicht)
- Klettersteighandschuhe

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lipenschutz

## Verpflegung/Proviand

- Trinkflasche/Thermosflasche
- Tourenproviand

## Sonstiges

- Naturfreundeausweis
- Schreibzeug
- Bargeld

## Falls vorhanden

- Abseilgerät (z.B. Reverso)