Coaching Alpinklettern
Ausrüstungsliste

Bekleidung je nach Witterung

- Dünne Haube (tragbar unter Helm)
- Funktionsunterwäsche
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Lange dünne Berghose + lange Unterhose
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Wandersocken

Technische Ausrüstung

- 2 Bandschlingen vernäht (1x 60 cm und 1x 120 cm Länge)
- 3 HMS-Schraubkarabiner
- 3 kleine Karabiner mit Verschlusssicherung (Schrauber)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (Kurzprusik 90 cm, 3 m und 5 m)
- 6 Expressschlingen
- Bandschlinge 120 cm aus Mischgewebe oder Polyamid
- Chalkbag (Magnesiumbeutel)
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlusssicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Kletterhelm
- Kletterschuhe
- Kletterseil pro Seilschaft (Einfachseil 50-60 m oder 2x Halbseile)
- Rucksack ca. 35 L
- Sicherungs- und Abseilgerät z.B. ATC Guide, Reverso 4,...
- Zustiegsschuhe (Kategorie A)

Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Messer + Feuerzeug
- Mobiltelefon aufgeladen
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippstick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel
- Trinkflasche mind. 1l
- Zweimann-Biwaksack

Optionale Ausrüstung

- Entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte) + Planzeige
- Friendsortiment (mittlere Größen)

Freiluftleben OG
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | info@freiluftleben.at | +43 664 64 664 23
Raiffeisenbank Gunskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129

- Kamera + Bussole + Höhenmesser
- Klemmkeilsortiment + Klemmkeilentferner
- Kletterführer
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Schreibzeug
- Teleskopstöcke

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!