

### Alpinklettern

- Rucksack 20 – 35 l
- Berg- / Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe
- Stirnlampe
- Thermos- / Trinkflasche oder Trinksystem
- Erste Hilfe Set
- Leicht-Biwaksack
- Seil nach Absprache (Doppel- o. Einfachseil pro 2 Teilnehmer)
- Hüftgurt
- Steinschlaghelm
- Je 2 Bandschlingen 1,20 m u. 0,60 m
- Prusikreepschnur 4,50 m und Kurzprusik
- 8 Karabiner (3 HMS, 2 Schrauber, 3 Schnapper)
- 8 Expresschlingen
- Klemmkeilsortiment / Klemmkeilentferner / evtl. Friends
- Abseil- Sicherungsgerät Alpin-Tuber (Reverso 4, ATC Guide)
  
- Kleidung mit ausreichend Kälte-, Wind- und Nässeschutz (Überhose / -Jacke, mehrere dünne Schichten verwenden)
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Buff, Mütze, Sonnencreme)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Handy
- Tagesproviant (Müsliriegel / Dörrobst)
- Gebietsführer, Gebietskarte – nach Absprache
- Kompass (Bussole), GPS / Höhemesser nach Absprache

### Literaturempfehlung

- Peter Albert - Alpinklettern
- Michael Hoffmann – Sicher Sichern