

## Ausrüstungsliste

- BS-AK** Bergsteigen Aufbaukurs  
**T-BS** Mittelschwere Bergtouren

<input type="checkbox"/>	• Rucksack + Regenschutz
<input type="checkbox"/>	• Wetterschutz (Jacke, Überhose)
<input type="checkbox"/>	• Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	○ Gamaschen
<input type="checkbox"/>	• Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	• Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
<input type="checkbox"/>	• Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr)
<input type="checkbox"/>	• Stirnlampe
<input type="checkbox"/>	• Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke, pers. Medikamente
<input type="checkbox"/>	• Biwaksack (a)
<input type="checkbox"/>	• Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon
<input type="checkbox"/>	○ Führer, Kompass, GPS, Planzeiger (b)
<input type="checkbox"/>	• DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	○ Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	• Hütenschlafsack (c), kleiner Kulturgebeutel (c)
<input type="checkbox"/>	• Wander- oder Trekingschuh
<input type="checkbox"/>	○ Grödel (a)
<input type="checkbox"/>	○ Wander-/Trekking/-Bergstöcke (a)
<input type="checkbox"/>	• Hüftgurt (plus ggf. Brustgurt) (a)
<input type="checkbox"/>	• Bergsteigerschutzhelm (a)
<input type="checkbox"/>	○ Klettersteigset (a)
<input type="checkbox"/>	○ Klettersteighandschuhe
<input type="checkbox"/>	○ Safelock-Karabiner (Ball-Lock, Belaymaster, Trilock, ...)
<input type="checkbox"/>	• HMS-Karabiner (a) Anzahl wird bei Vorbesprechung geklärt
<input type="checkbox"/>	• Normalkarabiner (a) Anzahl wird bei Vorbesprechung geklärt
<input type="checkbox"/>	• Expressschlingen (a) Anzahl wird bei Vorbesprechung geklärt
<input type="checkbox"/>	• Reepschnur (1 m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
<input type="checkbox"/>	• Abseilgerät (Alpin-Tube) (a)
<input type="checkbox"/>	• Bandschlinge vernäht Nutzlänge 1,20 m (a)
<input type="checkbox"/>	• Bandschlinge vernäht Nutzlänge 0,60 m (a)
<input type="checkbox"/>	○ Seil (nur für Trainer*innen)

### Legende

- Zwingend notwendig, muss jede\*r dabei haben
- Wird bei der Vorbesprechung geklärt
- (a) Im Ausrüstungslager ausleihbar, bei rechtzeitiger Reservierung (ca. 4 Wochen vor Kurs, Tour)
- (b) Im Ausrüstungslager erwerbbar
- (c) In der Geschäftsstelle erwerbbar



### Ressort Bergsteigen

#### Kontakt:

ressortbergsteigen@  
alpenverein-regensburg.de