

Ausrüstungsliste

SK-AK1 Sportklettern Aufbaukurs 1

SK-AK2 Sportklettern Aufbaukurs 2

☐	•	Rucksack + Regenschutz
☐	•	Wetterschutz (Jacke, Überhose),
☐	•	Wärmeschutz/-jacke
☐	○	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
☐	•	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
☐	•	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr)
☐	•	Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke, pers. Medikamente
☐	•	Biwaksack (a)
☐	○	Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon
☐	○	Führer, Kompass, GPS, Planzeiger (b)
☐	•	DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
☐	○	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
☐	○	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
☐	•	Wander- oder Trekkingschuhe
☐	•	Reibungskletterschuhe
☐	•	Hüftgurt (plus ggf. Brustgurt) (a)
☐	•	Bergsteigerschutzhelm (a)
☐	•	Safelock-Karabiner (Ball-Lock, Belaymaster, Trilock, ...)
☐	○	HMS-Karabiner (a)
☐	○	Normalkarabiner (a)
☐	○	Expressschlingen (a)
☐	•	Reepschnur (1 m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
☐	•	Abseilgerät (Alpin-Tube) (a)
☐	•	Sicherungsgerät (GriGri, Smart, ...)
☐	•	Bandschlingen vernäht Nutzlänge 0,60 m (a)
☐	○	Klemmkeilset, Klemmkeilentferner (a)
☐	○	Friends (Set)
☐	○	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 Klettern

Kontakt:
ressortklettern@
alpenverein-regensburg.de