

Instruktorenausbildung Klettern-Alpin - Ausrüstungsliste

BSPA-Innsbruck 2011

Technische Ausrüstung

- Hüftgurt (ev. Brustgurt)
- Helm (moderne Bauart)
- Kletterschuhe mit Reibungssohle (gute Passform, die man auch länger anhaben kann)
- leichter Bergschuh (Zustiegsschuh) mit Profilsohle
- Seil: Einfachseil bzw. 2 Halbseile (mind. 50 m)
- Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso³, ...)
- 4 Bandschlingen, vernäht Umfang: 2 x 120cm, 2 x 240cm)
- 2 HMS-Karabiner
- 4 Karabiner mit Verschlussicherung (in D-Form)
- 4 Schnapper
- 6 Expressschlingen
- 3 Reepschnüre, Ø 5-6 mm (1m, 3m, 3m) - Polyamid oder Dyneema
- 2 Reepschnüre, Ø 5-6 mm (Dyneema, 3 m lang)
- Set Klemmkeile und Klemmgeräte (ca. 6 Keile, ca. 3 Friends)
- Seilklemme (Tibloc, Ropeman, ...)
- Kletterhammer und 3 – 5 Felshaken
- Klettersteigset (moderne Bauart mit Bandfalldämpfer) u. Klettersteighandschuhe (nur für 2. Kursteil)
- Rucksack (ca. 30 l), klettertaugliches Modell

Bekleidung, Sonnenschutz, Übernachtung

- Funktionsbekleidung angepasst an Jahreszeit und Tätigkeit
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenchutz)
- Trinkflasche, Proviant (nach Vorliebe für unterwegs)
- Persönliches für Übernachtung
(Hüttenschlafsack, Vereinsausweis, Zahnbürstl, Ohrenstöpsl, Hüttenpatschen, ...)

Notfall

- 2-Personen-Biwaksack
- Erste Hilfe Tasche
- Stirnlampe (inkl. neuer Batterien)
- Mobiltelefon (Ladegerät)

Orientierung

- Kletterführer, Topos des Kursgebiets
- Karte des Kursgebiets (OeAV oder ÖK)
- Höhenmesser (Uhr)
- Schreibzeug

Wer hat

- Fotoapparat
- Fernglas