



## Ausrüstung Alpinklettern

### Technische Ausrüstung

- Rucksack, 30 l, klettertauglich (schmal)
- leichte Bergschuhe für Zu- und Abstieg (Profilsohle)
- Kletterpatschen
- Chalkbag
- Hüftgurt (max. 5 Jahre)
- Steinschlaghelm (max. 5 Jahre)
- 3 Reepschnüre, 5 – 6 mm Ø, je 1 Stück 1,5 m, 3 m und 5 m lang
- 2 Bandschlingen vernäht (Umfang 120 cm)
- 2 Bandschlingen vernäht (Umfang 60 cm)
- 1 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner („D-Form“) mit Verschlussicherung
- 1 Karabiner mit 3-Wege-Verschlussicherung
- ca. 8 Expressschlingen<sup>1</sup>
- 1 modernes Sicherungsgerät (Plate-Funktion) (zB Reverso 3 oder ATX-Guide)<sup>2</sup>
- Klemmkeil-Set<sup>1</sup>
- Klemmgeräte-Set<sup>1</sup>
- Klemmkeil-Entferner
- Kletterseil 50 – 60 m (je nach Routen ein Einfach- oder 2 Halbseile)<sup>1</sup>

### Notfallausrüstung

- Rucksackapotheke<sup>3</sup>
- Bivaksack

- Stirnlampe
- Handy

### Orientierung

- Karten (AV, Tabacco, ÖK, LK Schweiz...)
- Kletterführer, Topo
- Höhenmesser /-uhr
- Bussole

### Proviant

- Trinkflasche (mind 1 l) mit Inhalt
- Tourenverpflegung ganz nach Vorlieben

### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Fleecejacke oder -pullover
- Anorak und Überhose (auch als Regenschutz)
- Kletter- bzw. Berghose<sup>4</sup>
- Mütze (Wärmeschutz)
- Handschuhe (wenn's am Stand kalt wird)

### Sonnenschutz

- Sonnencreme
- Lippenchutz
- Sonnen- bzw. Gletscherbrille, wenn Zu- und/oder Abstieg über Gletscher oder führen.
- Sonnenhut

### Zusätzlich bei Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Ohrenstöpsel
- AV-Ausweis
- Bargeld

### Eventuell noch

- Digitale Kamera
- kleines Fernglas
- GPS

Wenn Zu- und/oder Abstieg über Gletscher führen ist zusätzlich Hochtourenausrüstung erforderlich.

Abweichungen nach Absprache mit dem Tourenführer.

Diese Ausrüstungsliste wurde nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie stellt allerdings nur einen Vorschlag dar. Eine Garantie auf Vollständigkeit wird nicht übernommen.

Mache dich mit einer Ausrüstung bereits vor Antritt der Tour vertraut.

**Modernste Ausrüstung ist kein Ersatz für eine umfassende Tourenplanung!**

<sup>1</sup> Bei Vereinstouren nach Absprache mit dem Tourenführer

<sup>2</sup> Grigri oder ähnliche Geräte sind beim Alpinklettern völlig ungeeignet. Abseilachter sind hoffnungslos veraltet!

<sup>3</sup> Siehe dazu auch [Ausrüstungsliste „Rucksackapotheke“](#)

<sup>4</sup> Im Gebirge keine Shorts