

## Ausrüstungsliste

# Alpinklettern

Lass uns bitte frühzeitig wissen, welche Leihrüstung Du benötigst. Diese wird vom Bergführer vor Ort ausgehändigt. Wir können Ausrüstungsgegenstände verleihen, die in der Liste mit ▲ gekennzeichnet sind.

**Bitte beachte:**

- Kletterschuhe haben wir leider **keine** im Verleih!

### Technische Ausrüstung

<input type="checkbox"/> ▲	Hüftsitzgurt	Bequeme Ultraleichtmodelle lassen sich für alle Bergsportspielarten nutzen. Zu öffnende Beinschlaufen sind gar nicht unbedingt notwendig, dann lieber gleich einen Bod-Style Gurt.
<input type="checkbox"/> ▲	Helm	In-Mould „Styropor“ Helme wiegen deutlich weniger als die klassische Hartschale und sind vielseitig einsetzbar. Aber bitte nicht draufsetzen.
<input type="checkbox"/> ▲	2 freie Schraubkarabiner	Evtl. einen HMS und noch was kleines, leichtes.
<input type="checkbox"/> ▲	Reepschnur 5-6mm Standplatzbau/Rettung	Klassisch: 5-6mm Reepschnur, 1 x 4m, (2m Nutzlänge) <i>oder</i> Genial: 5 Meter 5,5mm Aramid (Kevlar) Reepschnur. An (Schraub-)Karabinern hängend...
<input type="checkbox"/> ▲	2 Bandschlingen 120cm	Die Längenangaben sind immer Nutzlängen, also doppelt genommen. PA-PE Mischgewebe bringt best-of-both-worlds. An Karabinern hängend...
<input type="checkbox"/> ▲	1 Reepschnur 6mm Abseilen	80 cm (30cm Nutzlänge) dazu ein kleiner Schraub- oder Schnappkarabiner. Hier tut's auch die Bandschlinge einer verlängerbaren Express.
<input type="checkbox"/> ▲	1 Automatikkarabiner	Drei-Wege-Twistlock oder besser „Safelock“.
<input type="checkbox"/> ▲	1 Sicherungs- und Abseilgerät	ATC / Tuber mit einem passenden Karabiner. Was beim Sportklettern gut ist, macht auch im Alpinen Sinn: Halbautomaten für zwei Halbseile.
<input type="checkbox"/> ▲	Seil	Je nach Tour ein Einfach oder Halbseile. Meist bringt der Bergführer das Seil mit...
<input type="checkbox"/> ▲	5 Express Schlingen	Lange Sportkletter - Exen oder eine Mischung mit verlängerbaren 60cm Bandschlingen für Alpintouren („Alpin-Exe“).
<input type="checkbox"/> ▲	1 Satz Klemmgeräte/Cams	Camalots / Friends soweit vorhanden. Der Bergführer hat sicher genug davon dabei.
<input type="checkbox"/> ▲	1 Satz Keile	Soweit vorhanden. Der Bergführer hat sicher genug davon dabei.
<input type="checkbox"/>	Alpinkletterschuhe	Auch nach 10 Seillängen sollten Dir nicht die Zehen abfallen, lass bitte Deine 8a Waffe zuhause.
<input type="checkbox"/>	Rucksack	Ca. 30 L, leicht und mit viel Bewegungsfreiheit.
	optional Kletter-Pack	Bei vielen Touren bleibt der Rucksack am Einstieg. Für ,s Material ist ein ultraleichter Minirucksack gut. Oder ein Sack für die Jacke, Erste Hilfe und eine kleine Flasche mit Reepschnur, die Du an den Gurt hängen kannst.

## Bekleidung

<input type="checkbox"/>	Zustiegsschuhe	Knöchelhohe Schuhe mit Vibramsohle geben guten Grip auch in leichtem Klettergelände. Wenn der Zustieg über Gletscher führt, benötigst Du eventuell leichte Bergschuhe. Das klären wir vorher mit Dir.
<input type="checkbox"/>	Kletterhose	Bequem und mit viel Bewegungsfreiheit- Im Hochgebirge sollte sie auch Schutz gegen Wind und Nässe bieten.
	optional Hardshell (Regen-) Hose	Eigentlich nur, wenn wirklich schlechtes Wetter vorhergesagt ist. Und wenn, dann nur eine ganz ganz dünne. Durchgehende Beinreißverschlüsse haben allerdings was.
<input type="checkbox"/>	(Softshell-) Jacke	Leicht, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Eine leichte Softshell ist ideal, möglichst mit Kapuze. Das wichtigste in langen Touren ist oft der Windschutz.
<input type="checkbox"/>	Hardshell (Regen-) Jacke	Die trägst Du 90% der Zeit im Rucksack. Also lieber klein und leicht verpackbar.
<input type="checkbox"/>	Mütze/Buff	Die muss unter den Helm passen. Auf den Bommel solltest Du daher verzichten.
	optional Funktionsunterwäsche	Transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und Du fühlst Dich trockener und damit wärmer. Merino funktioniert etwas weniger gut, stinkt dafür auch weniger. Der optisch fragwürdige Geheimtipp: Netzunterwäsche.
<input type="checkbox"/>	à propos wärmende Schicht(en)	Die hängen natürlich ganz von den Temperaturen ab. Fleece ist der Klassiker. Aber Kunstfaserfüllungen oder Daune sind vom Wärme-Gewichtsverhältniss her nicht zu schlagen.
<input type="checkbox"/>	à propos Wechselbekleidung	Auf der Hütte stinkt niemand alleine. Ein frisches T-Shirt die Woche und ein Set Unterwäsche reicht daher aus.

## Sonstiges

<input type="checkbox"/>	Stirnlampe	Die sind heute wirklich beeindruckend. Sollte immer dabei sein, falls man wegen eines Seilverklemmers doch mal den Zeitplan nicht einhalten kann. Abseilen im Dunklen ist wirklich gruselig.
<input type="checkbox"/>	Geld	In Landeswährung, sonst kann Dir der Wechselkurs Tränen in die Augen treiben. Nicht auf jeder Hütte ist Kartenzahlung möglich.
	optional Alpenvereinsausweis	In den Alpen haben alle Alpenvereine ein ‚Gegenrecht‘ und damit recht auf günstigere Übernachtungskosten.
<input type="checkbox"/>	Hüttenschlafsack	Eine (Seiden-) Booftüte ist aus hygienischen Gründen auf den meisten Hütten vorgeschrieben.
<input type="checkbox"/>	persönliche Medikamente	Bitte spricht den Bergführer an, wenn er etwas gesundheitlich wichtiges wissen sollte, bei Asthma, Allergien oder Diabetes.
<input type="checkbox"/>	Waschzeug	Wenn's getragen werden muss bitte möglichst klein halten. Du ärgerst Dich sonst, wenn es auf der Hütte eh kein fließend Wasser gibt. Wet-Wipes oder Desinfektionsmittel anyone?
	à propos Tagesverpflegung	Nach Gusto. Allerdings lässt sich bei Mehrtagesunternehmungen Gewicht sparen indem man nur ein paar Riegel trägt und sich auf der Hütte versorgt. Der Bergführertrick.
<input type="checkbox"/>	min 1,5L Trinkflasche / Thermos	Thermosflaschen benötigt man im Sommer nur auf den ganz hohen Bergen. Wasser gibt es auf vielen Hütten nur in 1,5L PET-Flaschen. Wer eine solche benutzt, kann sie einfach gegen eine volle tauschen. Und sie wiegen nichts.

<input type="checkbox"/>	Sonnencreme	LSF 50. Punkt. Die muss nicht jeder in der Gruppe tragen.
optional	Erste-Hilfe-Pack	Die werden mit dem Bergführer und der Gruppe abgestimmt. Hast Du eines oder bist Du Notarzt, bringe es mal zum Treffpunkt mit.
optional	Biwacksack	Je nach Unternehmung werden mehr oder weniger Plätze in einem solchen eingeplant. Falls Du einen hast, bringe ihn einfach mal zum Treffpunkt mit.
<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille	Auf dem Gletscher darf es ruhig Kategorie 4 sein.
optional	Oropax	Wir haben davon gehört, dass es auf Hütten Schnarcher geben soll. Auch nett: Ohrhörer und MP3 mit Sleep-Timer.
optional	Powerbank	Wer gar nicht ohne kann: häufig gibt es auf Hütten an einer zentralen Stelle Handystrom. Wer seines dort nicht liegen lassen möchte, sollte einen kleinen Akku dabei haben.
optional	Packsack	Lässt man tagsüber Dinge auf der Hütte, hilft das der Ordnung.