

AUSRÜSTUNGSLISTE EISKLETTERKURS

- Hardshell Jacke (wasserabweisend) z.B.: [Arcteryx Beta SV](#)
- Hardshell Hose (wasserabweisend) z.B.: [Arcteryx Alpha SV Bib](#)
- Hochtouren- oder Schitourenhose
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- Daunenjacke oder Isolationsschicht z.B.: [Arcteryx Atom AR Hoddy](#)
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) in doppelter Ausführung
- Funktionsunterwäsche (lang)
- 2 x dicke Wandersocken
- evtl. Gamaschen
- Rucksack ca. 40-45l
- Voll steigeisenfeste Bergschuhe
- sehr helle Sonnenbrille
- Thermosflasche mit Tee
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- wenn vorhanden Leatherman-Tool
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- wenn vorhanden Biwaksack, Mobiltelefon

- Steigeisen für Steileisklettern*
- 2 x Steileisgerät*
- Wenn vorhanden Eisschrauben*
- Steinschlaghelm*
- Klettergurt*
- 4 x HMS-Schraubkarabiner*
- 2 x Bandschlingen (Polyamid, Länge 120 cm)*
- Abseilgerät (z.B.: ATC-Guide)*

- Als Zwischenmahlzeit solltest du Essen mitnehmen das du auch bei Anstrengung verträgst und magst! (Dörrobst, Schokolade, Käse, Jausenbrot, Energieriegel, etc.)

* diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!