

## Ausrüstungsliste

- BS-GK** Bergsteigen Grundkurs  
**BS-TS** Trittsicherheit und Höhenangst  
**BW-BR** Bergrettung im einfachen alpinen Gelände  
**T-BW** Leichte Bergtouren

<input type="checkbox"/>	•	Rucksack + Regenschutz
<input type="checkbox"/>	•	Wetterschutz (Jacke, Überhose)
<input type="checkbox"/>	•	Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	○	Gamaschen
<input type="checkbox"/>	•	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	•	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
<input type="checkbox"/>	•	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr)
<input type="checkbox"/>	•	Stirnlampe
<input type="checkbox"/>	•	Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke, pers. Medikamente
<input type="checkbox"/>	•	Biwaksack (a)
<input type="checkbox"/>	•	Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon
<input type="checkbox"/>	•	Kompass, Planzeiger (b)
<input type="checkbox"/>	○	Führer, GPS
<input type="checkbox"/>	•	DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	○	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	•	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
<input type="checkbox"/>	•	Wander- oder Trekkingschuhe
<input type="checkbox"/>	○	Grödel (a)
<input type="checkbox"/>	○	Wander-/Trekking/-Bergstöcke (a)
<input type="checkbox"/>	•	Bergsteigerschutzhelm (a)
<input type="checkbox"/>	○	Klettersteighandschuhe

### 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 Bergsteigen

**Kontakt:**  
ressortbergsteigen@alpenverein-regensburg.de