

## Ausrüstungsliste

**HE-AK1** Hochtouren Aufbaukurs 1

**T-HT** Leichte Hochtouren

<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"/>	○	Führer, Kompass, GPS, Planzeiger (b)
<input type="checkbox"/>	•	DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	○	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	•	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
<input type="checkbox"/>	•	Bergschuhe (steigeisenfest)
<input type="checkbox"/>	○	Wander-/Trekking/-Bergstöcke (a)
<input type="checkbox"/>	•	Hüftgurt (plus ggf. Brustgurt) (a)
<input type="checkbox"/>	•	Bergsteigerschutzhelm (a)
<input type="checkbox"/>	•	Safelock-Karabiner (Ball-Lock, Belaymaster, Trilock, ...)
<input type="checkbox"/>	•	HMS-Karabiner (a) mind. 2 Stück
<input type="checkbox"/>	•	Normalkarabiner (a) mind. je 2 Schraub-/Schnapp-Karabiner
<input type="checkbox"/>	•	Expressschlingen (a) mind. 2 Sets
<input type="checkbox"/>	•	Reepschnur-Set (1 m, 2 m, 4 m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
<input type="checkbox"/>	○	Abseilgerät (Alpin-Tube) (a)
<input type="checkbox"/>	•	Bandschlinge vernäht Nutzlänge 1,20 m (a)
<input type="checkbox"/>	•	Bandschlinge vernäht Nutzlänge 0,60 m (a)
<input type="checkbox"/>	○	Seil (nur für Trainer*innen)
<input type="checkbox"/>	•	Micro Traxion (a), Tibloc (a)
<input type="checkbox"/>	•	Steigeisen mit Frontalzacken (a)
<input type="checkbox"/>	•	Eispickel (a)
<input type="checkbox"/>	•	Eisschrauben (a) 2 Stück

### 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