

## Ausrüstungsliste

**SK-AK1** Sportklettern Aufbaukurs 1

**SK-AK2** Sportklettern Aufbaukurs 2

<input type="checkbox"/>	•	Rucksack + Regenschutz
<input type="checkbox"/>	•	Wetterschutz (Jacke, Überhose),
<input type="checkbox"/>	•	Wärmeschutz/-jacke
<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"/>	•	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"/>	•	Wander- oder Trekkingschuhe
<input type="checkbox"/>	•	Reibungskletterschuhe
<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)
<input type="checkbox"/>	○	Normalkarabiner (a)
<input type="checkbox"/>	○	Expressschlingen (a)
<input type="checkbox"/>	•	Reepschnur (1 m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
<input type="checkbox"/>	•	Abseilgerät (Alpin-Tube) (a)
<input type="checkbox"/>	•	Sicherungsgerät (GriGri, Smart, ...)
<input type="checkbox"/>	•	Bandschlingen vernäht Nutzlänge 0,60 m (a)
<input type="checkbox"/>	○	Klemmkeilset, Klemmkeilentferner (a)
<input type="checkbox"/>	○	Friends (Set)
<input type="checkbox"/>	○	Seil (nur für Trainer*innen)

### 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 Klettern

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