

Checkliste - Ausrüstung Sommer

	Basiskurs Bergsteigen	Einführungskurs Felsklettern	Felskletterkurs (Sportklettern) / Trainingskurs Felsklettern	Felskletterkurs (Alpinklettern) / Kletterwoche	Eiskurs	Hochtouren- woche	Wanderfahrten n Wochenenden Wanderwochen	Wanderfahrten mit Klettersteig- passagen	Mountainbike- touren je nach Tourencharakter unterschiedlich!
Ersatzunterwäsche	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ersatzstrümpfe	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ersatzhemd	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pullover / Jacke	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hose / (Radhose)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Anorak	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Überhose	X			X	X	X	X	X	X
Mütze	X			X	X	X	X	X	X
Handschuhe / (Radhandschuhe)	X			X	X	X	X	X	X
Ersatzhandschuhe	X				X	X			
Gamaschen oder entsprechende Hose	X				X	X			
Rucksack (Volumen in Liter)	X ca. 40-50 l	X ca. 25-40 l	X ca. 25-50 l	X ca. 30-50 l	X ca. 40-60 l	X ca. 40-65 l	X ca. 30-50 l	X ca. 30-50 l	X ca. 20-30 l
Trinkflasche	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sonnenschutzmittel	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sonnenbrille / (Radbrille)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kletterschuhe	X empfohlen	X empfohlen	X	X					
Wanderschuhe (Trekkingchuhe) / (Radschuhe)	X oder	X	X	X			X	X	X
Bergstiefel	X empfohlen	↓		oder ↓	X	X	GL	GL	
Teleskop-Skistöcke (empfehlenswert!)	X			X	X	X	X	X	
Taschenlampe (besser: Stirnlampe)	X			X	X	X	X	X	X + Rücklicht
Sitzgurt	ZHS	ZHS	X	X	X	X		ZHS	
Brustgurt + Einbindeschlinge				ZHS	X	X		ZHS	
Seil	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS		ZHS	
Helm / (Radhelm)	ZHS	ZHS	ZHS	X	X	X		ZHS	X
HMS - Karabiner (2 Stück) Achtung: kein Twistlock – außer es ist ein „Safebiner“!	ZHS	ZHS	X	X	X	X		ZHS	
Schraub-/ Verschluss- karabiner (1 Stück)	ZHS	ZHS	X	X	X	X			
Expressschlingen (5 bzw. 3 Stück)	ZHS	ZHS	X (5)	X (5)	X (3)	X (3)			
Klemmkeile, Klemmkeil- entferner, Friends	ZHS		ZHS	ZHS		ZHS			
Klettersteig-Set								ZHS	

x = müssen Teilnehmer selbst stellen

ZHS = Ausrüstung wird vom Zentralen Hochschulsport gestellt

GL = Ausrüstung bei Gletscherbegehungen bzw. bei Schneefeldern (von den Teilnehmern zu stellen)

	Basiskurs Bergsteigen	Einführungskurs Felsklettern	Felskletterkurs (Sportklettern) / Trainingskurs Felsklettern	Felskletterkurs (Alpinklettern) / Kletterwoche	Eiskurs	Hochtouren- woche	Wanderfahrten in Wochenenden Wanderwochen	Wanderfahrten mit Klettersteig- passagen	Mountainbike- touren je nach Tourcharakter unterschiedlich!
Abseilachter	ZHS	ZHS	X	X	X				
Standplatzschlinge (1,2 m - vernäht)	ZHS	ZHS	X	X	X	X			
Bandschlinge (0,6 m – vernäht)	ZHS	ZHS	X	X	X	X			
Prusikschlingen (6 mm Reepschnur, 4,5 m - 2 Stück)	ZHS			X	X	X			
Kurzprusik (6 mm Reepschnur oder dünne Dynema-Bandschlinge / vernäht 30 cm - 1 Stück)	ZHS	ZHS	X	X	X	X			
Eispickel	ZHS				X	X			
Steileisgeräte					ZHS				
Eissicherungsmittel	ZHS				ZHS	ZHS			
Steigeisen	ZHS				X	X			
Biwaksäcke	ZHS			ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	
Karten, Kompaß, Höhenmesser	ZHS			ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS
Apotheke	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS
Werkzeug, Pumpe, Schlauch, Flickzeug									X
	Schlafsack/Hüttenschlafsack: Bei Unterkunft im Zelt: Schlafsack Bei Unterkunft auf Alpenvereins­hütten: Die Verwendung eines Hütten- oder Jugendherbergs-Schlafsack ist Pflicht!								

x = müssen Teilnehmer selbst stellen

ZHS = Ausrüstung wird vom Zentralen Hochschulsport gestellt

GL = Ausrüstung bei Gletscherbegehungen bzw. bei Schneefeldern (von den Teilnehmern zu stellen)