

**Bergsport Checkliste - Ausrüstung Sommer**

	Bergsteigen	Felskletterkurs	Felskletterkurs	Hochtouren	Hochtouren	Wandern	Bergsteigen	Mountainbike
	Basiskurs	Sportklettern	Alpinklettern	Basis- und	Führung	Bergsteigen	mit Klettersteig-	Kurs und Führung
		Sportkletterfahrten	Alpinkletterfahrten	Aufbaukurs		Führung	passagen Führung	
Bekleidung								
Anorak	x	x	x	x	x	x	x	x
Ersatzhandschuhe	x			x	x			
Ersatzhemd	x	x	x	x	x	x	x	x
Ersatzstrümpfe	x	x	x	x	x	x	x	x
Ersatzunterwäsche	x	x	x	x	x	x	x	x
Gamaschen oder entsprechende Hose	x			x	x			
Handschuhe (Radhandschuhe)	x		x	x	x	x	x	x
Hose (Radhose)	x	x	x	x	x	x	x	x
Mütze	x		x	x	x	x	x	x
Pullover/Jacke	x	x	x	x	x	x	x	x
Sonnenhut/Kappe	x			x	x	x	x	
Überhose	x		x	x	x	x	x	x
Kletterausrüstung								
ATC Guide / Reverso	ZHS	x	x	ZHS	x			
Bandschlinge (0,6 m - vernäht)	ZHS	x	x	ZHS	x			
Bandschlinge/Standplatz- schlinge (1,2 m - vernäht)	ZHS	x	x	ZHS	x		x	
Kevlar Eisgerät				(ZHS)				
Eispickel				ZHS	x	ZHS nach Bedarf		
Express-Schlingen (5 bzw. 3 Stück)	ZHS	x (5)	x (5)	ZHS	x (3)			
Eissicherungsmittel/-schrauben				ZHS	x	ZHS nach Bedarf		

	Bergsteigen	Felskletterkurs	Felskletterkurs	Hochtouren	Hochtouren	Wandern	Bergsteigen	Mountainbike
	Basiskurs	Sportklettern	Alpinklettern	Basis- und	Führungen	Bergsteigen	mit Klettersteig-	Kurs und Führung
		Sportkletterfahrten	Alpinkletterfahrten	Aufbaukurs		Führung	passagen	
Kletterausrüstung								
Helm (Radhelm)	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS nach Bedarf	x	x
HMS - Karabiner (2 Stück) Achtung: kein Twistlock - außer es ist ein "Safebiner"	ZHS	x	x	ZHS	x	ZHS nach Bedarf	x	
Klemmkeile, Klemmkeilentferner, Friends	ZHS	ZHS	ZHS		ZHS			
Klettersteig-Set	ZHS						x	
Kurzprusik (Reepschnur 6 mm; 90 cm) oder dünne Dynema-Bandschlinge (0,3 m - vernäht) (1 Stück)	ZHS	x	x	ZHS	x			
Prusikschlingen (Reepschnur 6 mm, 4,5 m - 1 Stück / 2 m - 1 Stück)	ZHS		x	ZHS	x			
Schraub-/Verschlußkarabiner (1 Stück)	ZHS	x	x	ZHS	x			
Seil	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS nach Bedarf		
Sitzgurt	ZHS	ZHS	x	ZHS	x	ZHS nach Bedarf	x	
Steigeisen				ZHS	x	ZHS nach Bedarf		
Schuhe								
Bergstiefel (steigeisenfest, bzw. bedingt steigeisenfest)	x			x	x	bei Schnee- bzw. Gletscherkontakt	bei Schnee- bzw. Gletscherkontakt	
Hüttenschuhe (leicht)	x nach Bedarf	x nach Bedarf	x nach Bedarf	x nach Bedarf	x nach Bedarf	x nach Bedarf	x nach Bedarf	x bei Transalp bzw. Alpengcross
Kletterschuhe	x (empfohlen)	x	x					
Radschuhe								x (empfohlen)
Wanderschuhe (Trekkingchuhe)	x	x	x			x	x	

	Bergsteigen	Felskletterkurs	Felskletterkurs	Hochtourenkurs	Hochtouren	Wandern	Bergsteigen	Mountainbike
	Basiskurs	Sportklettern	Alpinklettern		Führung	Bergsteigen	mit Klettersteig-	Kurs und Führung
		Sportkletterfahrten	Alpinkletterfahrten			Führung	passagen	
Sonstiges								
Apotheke	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS
Biwaksäcke	ZHS		ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	
Karten, Kompaß, Höhenmesser, GPS	ZHS		ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS
Krankenkarte	x	x	x	x	x	x	x	x
Personalausweis	x	x	x	x	x	x	x	x
Regenschirm	x nach Bedarf					x nach Bedarf		
Rucksack	x	x	x	x	x	x	x	x
(Volumen in Liter)	ca. 40 - 60 l	ca. 25 - 40 l	ca. 30 - 50 l	ca. 40 - 60 l	ca. 40 - 65 l	ca. 30 - 50 l	ca. 30 - 50 l	ca. 20 - 40 l
Sonnenbrille / Radbrille	x	x	x	x	x	x	x	x
Sonnenschutzmittel	x	x	x	x	x	x	x	x
Taschenlampe (besser: Stirnlampe)	x		x	x	x	x	x	x und Rücklicht
Teleskop-Skistöcke (empfehlenswert!)	x		x	x	x	x	x	
Trinkflasche	x	x	x	x	x	x	x	x
Sonnenschutzmittel	x	x	x	x	x	x	x	x
Waschzeug	x	x	x	x	x	x	x	x
Werkzeug, Pumpe, Schlauch, Flickzeug, empfohlen: Knie- und Ellenbogenschoner								x
Hinweise für Hüttengäste								
Schlafsack/Hüttenschlafsack; s. für zusätzliche Bedarfe auch Hinweise für Hüttengäste!:								
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								