



## Bergsport Checkliste - Ausrüstung Sommer

	Bergsteigen	Einführungs-	Felskletterkurs	Felskletterkurs	Hochtourenkurs	Hochtouren	Wandern	Bergsteigen	Mountainbike
	Basiskurs	kurs	Sportklettern	Alpinklettern		Führungen	Bergsteigen	mit Klettersteig-	Führung
		Klettern	Sportkletterfahrten	Alpinkletterfahrten			Führung	passagen	
<b>Bekleidung</b>									
Anorak	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ersatzhandschuhe	x				x	x			
Ersatzhemd	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ersatzstrümpfe	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ersatzunterwäsche	x	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	x
Mütze	x			x	x	x	x	x	x
Pullover/Jacke	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sonnenhut/Kappe	x				x	x	x	x	
Überhose	x			x	x	x	x	x	x
<b>Kletterausrüstung</b>									
Abseilachter/ATC Guide	ZHS	ZHS	x	x	ZHS	x			
Bandschlinge (0,6 m - vernäht)	ZHS	ZHS	x	x	ZHS	x			
Bandschlinge/Standplatzschlinge (1,2 m - vernäht)	ZHS	ZHS	x	x	ZHS	x		ZHS	
Brustgurt + Einbindeschlinge				ZHS nach Bedarf	ZHS	ZHS nach Bedarf		ZHS nach Bedarf	
Eisgerät					ZHS				
Eispickel	ZHS				ZHS	x	ZHS nach Bedarf		
Express-Schlingen (5 bzw. 3 Stück)	ZHS	ZHS	x (5)	x (5)	ZHS	x (3)			
Eissicherungsmittel/-schrauben	ZHS				ZHS	x	ZHS nach Bedarf		



	Bergsteigen	Einführungs-	Felskletterkurs	Felskletterkurs	Hochtourenkurs	Hochtouren	Wandern	Bergsteigen	Mountainbike
	Basiskurs	kurs	Sportklettern	Alpinklettern		Führungen	Bergsteigen	mit Klettersteig-	Führung
		Klettern	Sportkletterfahrten	Alpinkletterfahrten			Führung	passagen	
<b>Sonstiges</b>									
Apotheke	ZHS	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	x
Personalausweis	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Regenschirm	x nach Bedarf						x nach Bedarf		
Rucksack	x	x	x	x	x	x	x	x	x
(Volumen in Liter)	ca. 40 - 60 l	ca. 25 - 40 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	x
Sonnenschutzmittel	x	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	x
Sonnenschutzmittel	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Waschzeug	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Werkzeug, Pumpe, Schlauch, Flickzeug, empfohlen: Knie- und Ellenbogenschoner									x
<b>Schlafsack/Hüttenschlafsack:</b>									
Bei Unterkunft im Zelt: Schlafsack und Isomatte									
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									