



Bergsport Checkliste - Ausrüstung Sommer

	Bergsteigen	Einführungs-	Felskletterkurs	Felskletterkurs	Hochtouren	Hochtouren	Wandern	Bergsteigen	Mountainbike
	Basiskurs	kurs	Sportklettern	Alpinklettern	Basis- und	Führungen	Bergsteigen	mit Klettersteig-	Führung
		Klettern	Sportkletterfahrten	Alpinkletterfahrten	Aufbaukurs		Führung	passagen	
Bekleidung									
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
Kletterausrüstung									
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	
Eisgerät					ZHS				
Eispickel					ZHS	x	ZHS nach Bedarf		
Express-Schlingen (5 bzw. 3 Stück)	ZHS	ZHS	x (5)	x (5)	ZHS	x (3)			
Eissicherungsmittel/-schrauben					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	
Kletterausrüstung									
Helm (Radhelm)	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS nach Bedarf	ZHS	x
HMS - Karabiner (2 Stück) Achtung: kein Twistlock - außer es ist ein "Safebiner"	ZHS	ZHS	x	x	ZHS	x	ZHS nach Bedarf	ZHS	
Klemmkeile, Klemmkeilentferner, Friends	ZHS		ZHS	ZHS		ZHS			
Klettersteig-Set	ZHS							ZHS	
Kurzprusik (Reepschnur 6 mm; 90 cm) oder dünne Dynema-Bandschlinge (0,3 m - vernäht) (1 Stück)	ZHS	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	ZHS	x	x	ZHS	x			
Seil	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS nach Bedarf	ZHS	
Sitzgurt	ZHS	ZHS	ZHS	x	ZHS	x	ZHS nach Bedarf	ZHS	
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. Alpencross
Kletterschuhe	x (empfohlen)	x	x	x					
Radschuhe									x (empfohlen)
Wanderschuhe (Trekkingchuhe)	x	x	x	x			x	x	

	Bergsteigen	Einführungs-	Felskletterkurs	Felskletterkurs	Hochtourenkurs	Hochtouren	Wandern	Bergsteigen	Mountainbike
	Basiskurs	kurs	Sportklettern	Alpinklettern		Führungen	Bergsteigen	mit Klettersteig-	Führung
		Klettern	Sportkletterfahrten	Alpinkletterfahrten			Führung	passagen	
Sonstiges									
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
Corona Pandemie:									
FFP2 Maske, bitte um Beachtung der 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									