Ausrüstungsliste

A2/03 Sportklettern Outdoor, 1 Tag

Deutscher Alpenverein
Sektion Duisburg

Ausrüstung

- [ ] Hüftgurt
- [ ] 1 Einfachseil pro 2 Teilnehmenden min. 60 m, vorzugsweise 70 m
- [ ] Chalkbag
- [ ] Kletterhelm
- [ ] Kletterschuhe (ggf. 1x bequem, 1x eng)
- [ ] Zustiegsschuhe
- [ ] Abseil- / Sicherungsgerät Tube mit Sicherungsplattenfunktion (z.B. ATC-Guide oder Petzl Reverso)
- [ ] 1 HMS-Karabiner, Petzl William Ball-Lock
- [ ] 4 Schraubkarabiner
- [ ] 1 HMS-Schraubkarabiner
- [ ] 2 Normalkarabiner
- [ ] 2 vernähte Bandschlingen, min. 10 mm breit, 120 cm Länge, Polyamid oder Mischgewebe
- [ ] 2 vernähte Bandschlingen, 60 cm Länge
- [ ] 1 Kurzprusik (Reepschnur), 5 mm, 80 cm Länge oder 30 cm vernähte Aramidschlinge
- [ ] Min. 4 Express-Sets kurz (10 cm)
- [ ] Min. 4 Express-Sets lang (18 und/oder 25 cm)

Optional

- [ ] 1 x 60 m Halbseil pro 2 Teilnehmenden
- [ ] Klemmkeil-Set (5 Klemmkeile in verschiedenen Größen, Klemmkeilentferner, Karabiner)

Sonstiges

- [ ] DAV-Ausweis
- [ ] Taschenmesser
- [ ] Wasserflasche
- [ ] Snacks, Tagesproviant
- [ ] Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenpflegestift)
- [ ] Erste-Hilfe-Set und persönliche Apotheke
- [ ] Dünne Regenjacke
- [ ] Mobiltelefon

Legende

* Diese Dinge werden von der Sektion gestellt (soweit der Vorrat reicht).

° Diese Dinge nimmt man mit anderen gemeinsam mit.

Ressort Ausbildung

Kontakt: ausbildung@dav-duisburg.de

Sektion Duisburg Bücherei

alpenvereinaktiv.com

Literaturempfehlung

Die Ausbildungsinhalte können zur Vor- und Nachbereitung nachgelesen werden. Für den Kurs empfohlen wird:

- [ ] Alpin-Lehrplan 2: Klettern - Technik, Taktik, Psyche
  ISBN 978-3-7633-6089-5
- [ ] Alpin-Lehrplan 5: Klettern - Sicherung und Ausrüstung
  ISBN 978-3-7633-6110-6