



Ausrüstungsliste

A5/07 Klettersteige Alpin

Ausrüstung

- Hüftgurt
- 1 vernähte Bandschlinge, 60 cm Länge oder längenverstellbare Pausenschlinge (z.B. Petzl Connect Adjust)
- 2 Kurzprusik (Reepschnur), 5 mm, 80 cm Länge oder 30 cm vernäht
- 1 Karabiner (Schnappkarabiner, Schraubkarabiner oder Verschlusskarabiner)
- Ggf. Brustgurt
- 1 offene Bandschlinge, 120 cm Länge
- Kletterhelm
- Klettersteigset

Bekleidung

- Wander- oder Trekkingschuhe
- Wetterschutz (Jacke, Überhose)
- Handschuhe (für Klettersteig geeignet)
- Mütze

Sonstiges

- Rucksack
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Sonnencreme, Lippenpflegestift)
- Unzerbrechliche Trink- / Thermoflasche bzw. Trinkblase
- Stirnlampe / Taschenlampe
- Erste-Hilfe-Set und persönliche Apotheke

Literaturempfehlung

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

- Alpin-Lehrplan 5: Klettern - Sicherung und Ausrüstung
ISBN 978-3-7633-6110-6

- Biwaksack groß (2 Pers.), 1x pro 2 Teilnehmenden
- Ggf. Teleskopstöcke
- DAV-Ausweis

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