

# Ausrüstungsliste

## Sportklettern Outdoor, Woche

- 1 Einfachseil pro 2 Teilnehmer, vorzugsweise 70 m, min. 60 m
- Hüftgurt, Chalkbag
- Kletterhelm
- Kletterrucksack (25 – 35 l), ggf. kleiner Rucksack (20 l)
- Kletterschuhe (ggf. 1 Paar bequeme/1 Paar enge)
- Zustiegsschuhe (Turnschuhe reichen)
- Abseil- / Sicherungsgerät Tube mit Sicherungsplattenfunktion
- 1 HMS-Karabiner, Petzl William Ball-Lock
- 3 Schraubkarabiner
- 2 Bandschlingen (Rundschlingen), min. 10 mm breit, 120 cm lang (Polyamid oder Mischgewebe)
- 2 Bandschlingen (Rundschlingen), 60 cm lang
- 1 Kurzprusik (Reepschnur) 5 mm, 80 cm lang oder 30 cm vernäht
- min. 6 Express-Sets kurz (10 cm)
- min. 2 Express-Sets lang (18 cm)

### optional (falls vorhanden)

- 1 Halbseil pro 2 Teilnehmer, 60 m
- Klemmkeil-Set (5 Klemmkeile in verschiedenen Größen, Klemmkeilentferner, Normalkarabiner)

### Was sonst noch in den Rucksack gehört

- DAV-Ausweis
- Taschenmesser, Wasserflasche
- Snacks, Tagesproviant
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenpflegestift)
- Erste Hilfe Set, Biwaksack groß 1 pro 2 Teilnehmer
- dünne Regenjacke, dünner Pullover
- Mobiltelefon

### Übernachtung

- Bettlaken, Bettbezug oder Schlafsack, Kopfkissen
- spezielle Frühstücksvorlieben
- Bekleidungsbedarf für eine Woche (auch was Warmes für abends)
- Hygieneartikel, persönliche Apotheke, Toilettenpapier
- Handtücher

### Sonstiges

- Auslandskrankenschein / -versicherung
- Personalausweis

### Literaturempfehlung

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

Alpinlehrplan Band 2: Klettern – Technik, Taktik, Psyche  
Alpinlehrplan Band 5: Klettern – Sicherung und Ausrüstung



## Deutscher Alpenverein Sektion Duisburg

### Geschäftsstelle

Lösorther Straße 115  
47137 Duisburg  
Tel.: 0203 / 42 81 20  
Fax: 0203 / 42 34 55  
E-Mail: [info@dav-duisburg.de](mailto:info@dav-duisburg.de)

### Ausbildungsreferent

Thomas Huberty  
E-Mail: [thomas.huberty@dav-duisburg.de](mailto:thomas.huberty@dav-duisburg.de)

Teilnehmer(in):

---

Kursleiter(in):

---

Datum, Unterschrift:

---



Sektion Duisburg  
-Bücherausleihe-



DAV-Shop