



## Ausrüstungsliste Sportkletterkurs

### Bekleidung für Sonnenschein und Regen

- wasserabweisende Gore-Tex Jacke
- Daunen- oder Primaloft-Jacke
- Fleece- oder Softshell-Jacke
- lange Kletterhose, kurze Hose
- Klettershirt und Wechselshirt
- Haube/Stirnband (tragbar unter Helm), Kappe (Sonnenschutz)
- Sicherungshandschuhe oder Handschuhe (1 Paar dünn)
- Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe
- Magnesiumbeutel

### Hardware zum Klettern

- Rucksack (ca. 30 Liter)
- *Kletterhelm*
- *Klettergurt (Sitzgurt)*
- *6-10 Stk. Expressschlingen*
- *Kletterseil 60-80m – Einfachseil (ev. mit Seilsack oder Seilunterlage)*
- *2 Stk. HMS-Schraubkarabiner*
- *1x 60cm Bandschlinge*
- *1x Sicherungsgerät (Petzl GriGri) oder 1x Tuber (z.B.: Petzl Reverso, ATC-Guide)*
- Erste Hilfe Set

### Allgemeines

- Sonnenbrille
- Sonnencreme / Lippenbalsam mit hohem Sonnenschutzfaktor
- Trinkflasche (min. 1 Liter)
- Mobiltelefon
- Kamera (optional)
- Bargeld
- kleine Jause (Riegel, Brot, Datteln, ...)

*\*diese Ausrüstungsgegenstände kannst du kostenfrei von uns ausleihen.*

Bitte 5 Tage vor Tour-/Kursbeginn Info an uns, was benötigt wird.

DI Christoph Schwaiger  
Staatlich geprüfter Berg- & Skiführer

📍 Wörschachberg 57  
8942 Wörschach  
☎ +43 664 1031974  
✉ bergfuehrerennstal@gmail.com



Thomas Stanzinger  
Staatlich geprüfter Berg- & Skiführer

📍 Dorfstraße 165  
8940 Weißenbach bei Liezen  
☎ +43 660 1605790  
✉ thomas.stanzinger@gmail.com