

Bergsport und Klettern

Outdoorkurs Sportklettern



Hier findest du die Ausrüstungsliste für deine Veranstaltung
 Möchtest du etwas vom ASVZ kostenlos ausleihen, musst du dies unbedingt bei der Anmeldung vermerken (siehe dazu Rubrik Kann vom ASVZ ausgeliehen werden).

Für diese Tour benötigt
 Kann vom ASVZ ausgeliehen werden

Bekleidung	Für diese Tour benötigt	Kann vom ASVZ ausgeliehen werden
Sonnenbrille (gebirgs-/schneetauglich)	•	
Dünne Handschuhe		
Warme Handschuhe/Überziehandschuhe		
Mütze	•	
Sonnenhut		
Funktionelle Unterwäsche inkl. lange Unterhose		
Faserpelz Jacke/Pulli/Softshell/Primaloft	•	
Wasserdichte und atmungsaktive Jacke (z.B. Gore Tex)		
Wasserdichte und atmungsaktive Hose (z.B. Gore Tex)		
Dünne Regen-/Windjacke	•	
Gamaschen		
Kletterhosen	•	
Tourenhosen		
Kurze Hosen (je nach Wetter)	•	
T-Shirt	•	
Reservekleider: ein Paar Socken, Unterhosen, T-Shirt		
Stabile Zustiegsschuhe mit gutem Profil	•	
Steigeisenfeste Bergschuhe		
Kletterfinken	•	
Technisches Material		
Kletterhelm	•	•
Klettergurt - Nur Taillen-Umfang von 65cm-96cm beim ASVZ ausleihbar!	•	•
Magnesiabeutel mit Magnesia	•	
Rucksack mit Hüftgurt 30-40l (fürs ganze Material)	•	
Daypack Rucksack mit Hüftgurt für Unterwegs 10-20l, leicht! (OPTIONAL)		
Verstellbare Trekkingstöcke (OPTIONAL)		
Steigeisen mit Antistoll (angepasst!) - Nur bis Grösse 45 beim ASVZ ausleihbar!		•
Hochtouren Pickel (Länge: 55-65cm)		•
2 HMS Karabiner	•	•
2 kleine Schraubkarabiner	•	•
6mm Reepschnur 5m lang		
6 Expresschlingen - wird bei Ausbildungskursen vom ASVZ zur Verfügung gestellt!	•	•
1 Standschlinge	•	•
Bandschlingen 60cm und 120cm		
Persönliches Sicherungsgerät	•	
Abseilbremse mit Prusikschlinge	•	•
6mm Prusikschlinge für Handschlaufe (1,2m lang)		

Bergsport und Klettern

Outdoorkurs Sportklettern



Hier findest du die Ausrüstungsliste für deine Veranstaltung
 Möchtest du etwas vom ASVZ kostenlos ausleihen, musst du dies unbedingt bei der Anmeldung vermerken (siehe dazu Rubrik Kann vom ASVZ ausgeliehen werden).

Für diese Tour benötigt

Kann vom ASVZ ausgeliehen werden

Rettungsmaterial	
Kleine Apotheke (OPTIONAL)	•
Rettungsdecke (OPTIONAL)	•
Orientierung	
Kompass/Höhenmesser/GPS (OPTIONAL)	
Landeskarten 1:25'000 (OPTIONAL)	
Kletter-/Tourenführer (OPTIONAL)	•
Persönliches	
Trinkflasche (unzerbrechlich) oder Thermosflasche	•
Fotoapparat (OPTIONAL)	•
Nécessaire (bei mehrtägigen Veranstaltungen)	•
Oropax (bei mehrtägigen Veranstaltungen)	•
Persönliche Medikamente	•
Sonnencreme, Lippenchutz (min. SF 25)	•
Stirnlampe mit neuen Batterien (bei mehrtägigen Veranstaltungen)	•
Seiden-/Leinenschlafsack (bei Hüttenübernachtungen)	
Blasenpflaster (z.B. Compeed; optional)	
SAC-Ausweis (OPTIONAL)	