



Salamon Mark IVBV Bergführer

+43 6503320525 | mark@salamon.guide  
salamon.guide



## Ausrüstungsliste für Alpinklettern

### Allgemein

- Kleiner Rucksack ca. 18-25 Liter
- Leichte Bergschuhe oder Zustiegsschuhe
- Leichter Biwaksack
- Stirnlampe (mit Reservebatterien oder Ladekabel)
- Handy + Ladekabel
- Identitätsausweis, Krankenversicherungskarte, AV-Ausweis
- Bargeld, Kreditkarte
- Tourenproviant (Riegel, Nüsse, Gels, Speck, Schüttelbrot... nach Vorliebe)
- Trinkflasche
- Erste Hilfe, Persönliche Medikamente, Blasenpflaster
- Hüttenschlafsack, Hygieneartikel, kleines Handtuch, Ohropax
- Persönlicher Bedarf für die Unterkunft
- Sonnenbrille (Kategorie 3)
- Sonnencreme, Lippenchutz

### Bekleidung

- Schildkappe, Mütze, Halstuch
- Leichte Handschuhe
- Regenjacke, Isolationsjacke, Hoody, ev. Weste
- Kletterhose / Berghose
- Wechselwäsche

### Technische Ausrüstung

- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Chalkbag
- Reepschnur, 5-6 mm dick und ca. 1,2 m lang (Prusik)
- 1 Bandschlinge 120 cm
- 2 Schraubkarabiner
- 1 HMS - Karabiner
- 1 Normalkarabiner
- Sicherungsgerät/Abseilgerät
- Helm

### Weiteres (optional)

- Kamera (+ ev. Reserveakku)
- Sportuhr mit Höhenmesser (+Ladekabel)