

# Alpinklettern-Packliste

Einfach ausdrucken, abhaken, losstarten :)

## Ausrüstung

- Hüftgurt
- Kletterschuhe (nach Route/Schwierigkeit)
- Kletterhandschuhe
- Seil(e) (Art und Länge nach Route)
- Sicherungsgerät (z.B.: ATC-Guide)
- Abseilachter
- Express-Schlingen (# nach Route)
- Reepschnüre (# & Länge nach Route)
- Bandschlingen (# nach Route)
- 2 Safelock-Karabiner
- weitere Karabiner (# nach Route,
- Sicherungsmethode)
- Klemmkeile (# nach Route)
- Klemmgeräte (# nach Route)

## Sonstige Ausrüstung

- Rucksack mit Regenschutz
- Teleskopstöcke
- Bergstiefel
- Sonnenschutz (Creme, Brille, Hut)
- Brotzeit
- Trinkflasche (1-3 Liter nach Bedarf)
- Bargeld, EC-Karte
- AV-Ausweis

## Bei Eis- / Mixed-Klettern zusätzlich

- Eisschrauben
- Eisgerät(e)
- Steigeisen

## Kleidung

- Funktionsunterwäsche (Wechsel-Shirt)
- Funktionssocken
- Oberbekleidung (Fleece o. Primaloft-Pullover)
- Tourenhose (lang, kurz nach Wetter)
- Regenhose (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- Regenjacke (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- warme Handschuhe (nach Wetter)
- Mütze/Stirnband (nach Wetter)

## Notfall

- Telefon (voller Akku) + Notfallnummer/App
- Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke (je 2 Teilnehmer)

- Schmerztabletten
- Bei Hochtouren: Biwaksack (je 2 Teilnehmer)
- Pfeife: Oft in Rucksäcken im Brustgurt integriert

## Bei Übernachtung zusätzlich

- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe
- Waschzeug
- u.U. weitere Wechselkleidung, Hausschuhe etc.
- u.U. weitere Verpflegung
- AV-Ausweis

## Optional (einmal pro Gruppe reicht)

- Gebietsführer
- Gebietskarte
- Kompass
- Höhenmesser

## Tipps:

- Meist ist im Topo (Routenbeschreibung) angegeben, welches Seil und welche Zusatzausrüstung notwendig sind (im Zweifel schleppt man lieber mehr Ausrüstung mit).
- Für eine 50m Seillänge benötigt man je nach Sicherheitsbedürfnis ca. 8-10 Expressen und entsprechend viele Bandschlingen und mobile Klemmkeile/-geräte.
- Für alpine Kletterrouten in Fels und Eis empfiehlt sich die Verwendung von Doppel- bzw. Zwillingsseilen. Signifikante Vorteile sind die Redundanz und die volle Abseillänge.
- Bei Gratklettereien und Hochtouren wird hingegen häufig auf ein Einfachseil zurückgegriffen, u.a. weil die Gefahr von Stein- und Eisschlag geringer ist als bei reinen Klettertouren. Vorteile sind hier das leichtere Gesamtgewicht und das einfachere Handling
- Es empfiehlt sich, vor jeder Tour alle Handgriffe im Geiste ablaufen zu lassen und zu überprüfen, ob man die entsprechende Ausrüstung dabei hat (dazu gehört übrigens auch Rückzug und Verhalten bei Unfällen!)