

# Ausrüstungsliste

## Alpine Unternehmungen



Deutscher Alpenverein  
Sektion Düsseldorf

### I. Allgemeine Grundausrüstung

#### Bekleidung:

- Unterwäsche,
- T-Shirt
- Hemd
- Pullover
- Fleecejacke
- Berghose (strapazierfähiges Material)
- Bergstrümpfe
- Anorak
- Regenbekleidung (Überanorak und Überhose)

#### Sonstiges:

- Rucksack
- Tagesverpflegung
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Taschentücher
- kleines Verbandszeug
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Lippenchutz
- Taschenlampe
- Rettungsdecke
- Biwaksack (1 pro 2 Teilnehmer)
- Sonnenhut
- DAV-Ausweis
- Auslandskrankenschein

### II. Bergwandern

#### Bekleidung (zusätzlich)

- Mütze
- Wollhandschuhe
- Leichtbergstiefel oder Trekkingschuhe

### III. Klettersteige

- Schutzhandschuhe (Leder- oder Arbeitshandschuhe)
- Sicherungsmaterial (Helm – Sitzgurt – Brustgurt – Klettersteigset)

### IV. Fels

#### Bekleidung (zusätzlich)

- Bergschuhe oder spezielle Kletterschuhe (im Mittelgebirge auch Turnschuhe möglich)
- Mütze
- Handschuhe

#### Sicherungsmaterial

- Helm
- Sitzgurt
- Brustgurt
- 2 HMS-Karabiner
- 2 Schraubkarabiner
- 2 – 3 Expressen
- 1 offene Bandschlinge – 22 kN, 1 m
- 1 Reepschnur – Ø 6 mm x 80 cm
- 1 offene Bandschlinge – 22 kN, 2 m
- 2 Reepschnüre – Ø 5 / 6 mm x 4 m
- 1 Bandschlinge – 22 kN, 60 cm
- 2 Bandschlingen – 22 kN, 120 cm
- verschiedene Klemmkeile

### V. Eis

#### Bekleidung (zusätzlich)

- steigeisenfeste Bergschuhe
- kniehohe Gamaschen
- Mütze
- Wollhandschuhe
- Schal
- Gletscherbrille

#### Sicherungsmaterial

- Sitzgurt
- Brustgurt
- Steigeisen (an den Schuh angepasst)
- Eispickel
- 2 HMS-Karabiner
- 2 Schraubkarabiner
- 1 Expresse
- 1 offene Bandschlinge – 22 kN, 2 m
- 2 Reepschnüre – Ø 5 / 6 mm x 4 m
- evtl. Eisschraube

### VI. Skitouren

#### Bekleidung (zusätzlich)

- Skitourenstiefel
- kniehohe Gamaschen
- Mütze
- Handschuhe
- Schal

#### Ski- und Sicherungsmaterial

Ski mit Tourenbindung  
Skistöcke  
Steigfelle  
Harscheisen  
Verschüttetensuchgerät

### VII. bei mehrtägigen Touren zusätzlich

- Wechselwäsche – Waschzeug – Hüttenschuhe – AV-Schlafsack

