

# Ausrüstungsliste

## Sportklettern Outdoor, Wochenende

- 1 Einfachseil pro 2 Teilnehmer, vorzugsweise 70m, min. 60m
- Hüftgurt, Chalkbag
- Kletterhelm
- Kletterrucksack (25 – 35l)
- Kletterschuhe (ggf. 1 Paar bequeme/1 Paar enge)
- Zustiegsschuhe (Turnschuhe reichen)
- Abseil- / Sicherungsgerät Tube mit Sicherungsplattenfunktion
- 1 HMS-Karabiner, Petzl William Ball-Lock
- 3 Schraubkarabiner
- 2 Bandschlingen (Rundschlingen), min. 10mm breit, 120cm lang
- 2 Bandschlingen (Rundschlingen), 60cm lang
- 1 Kurzprusik (Reepschnur 5 mm), 80cm lang oder vernäht 30cm
- min. 6 Express-Sets kurz (10cm)
- min. 2 Express-Sets lang (18cm)

### optional (falls vorhanden)

- 1 Halbseil pro 2 Teilnehmer, 60m
- Klemmkeil-Set (5 Klemmkeile in verschiedenen Größen, Klemmkeilentferner, Normalkarabiner)

### Was sonst noch in den Rucksack gehört

- DAV-Ausweis
- Taschenmesser, Wasserflasche
- Snacks, Tagesproviant
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenpflegestift)
- Erste Hilfe Set
- dünne Regenjacke, dünner Pullover
- Mobiltelefon

### Zelten (Ausstattung pro Person)

- Isomatte, Schlafsack, Campingstuhl
- Tasse / Teller / Besteck / Frühstück
- Bekleidungsbedarf für ein Wochenende
- Hygieneartikel, persönliche Apotheke, Toilettenpapier

### 1 x je 2 – 3 Personen

- Zelt, Gas- oder Benzinkocher, Topf/Wasserkessel
- Spülschwamm/Lappen/Spülmittel

### Literaturempfehlung

Die Ausbildungsinhalte können zur Vor- und Nachbereitung nachgelesen werden. Für den Kurs empfohlen wird:

Alpinlehrplan Band 2: Klettern – Technik, Taktik, Psyche

Alpinlehrplan Band 5: Klettern – Sicherung und Ausrüstung



## Deutscher Alpenverein Sektion Duisburg

### Geschäftsstelle

Lösorster Straße 115  
47137 Duisburg  
Tel.: 0203 / 42 81 20  
Fax: 0203 / 42 34 55  
E-Mail: dav-duisburg@t-online.de

### Ausbildungsreferent

Thomas Huberty  
E-Mail: huberty.sns@gmx.de

Teilnehmer(in):

---

Kursleiter(in):

---

Datum, Unterschrift:

---

**Albatros** Trinking & Climbing Equipment

Hindenburgstraße 57  
45127 Essen  
Tel.: 0201 / 23 26 27

### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 10 – 19 Uhr  
Sa 10 – 16 Uhr



Süllenstraße 26  
40599 Düsseldorf  
Tel.: 0211 / 73 16 03 31

### Öffnungszeiten:

Di Mi Do 9 – 19 Uhr  
Sa 10 – 14 Uhr  
und nach Absprache



Sektion Duisburg  
-Bücherausleihe-



DAV-Shop