

# Ausrüstungsliste

## Grundkurs Alpin

- Bergstiefel B/C
- Rucksack (35 l – 40 l)
- Wetterschutz (Jacke, Überhose, Tourenregenschirm)
- ggf. Gamaschen
- Handschuhe und Mütze
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Sonnencreme, Lippenpflegestift)
- Unzerbr. Trink- / Thermoflasche, bzw. Trinkblase
- Stirnlampe / Taschenlampe
- 1 Prusik (Reepschnur 5 mm, 250 cm)
- Erste-Hilfe-Set und persönliche Apotheke
- Biwaksack groß (2-Mann) 1 pro 2 Teilnehmer
- Karte
- Bussole, ggf. GPS mit Tracks und Wegpunkten
- Führer
- ggf. Höhenmesser (1 pro 2 Teilnehmer)
- Teleskopstöcke
- DAV-Ausweis
- Mobiltelefon

## Literaturempfehlung

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

Alpinlehrplan Band 1: Bergwandern - Trekking  
Alpinlehrplan Band 6: Wetter und Orientierung



## 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** Trekking & 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 – 16 Uhr  
und nach Absprache



Sektion Duisburg  
-Bücherausleihe-



DAV-Shop