



Materialliste für den Grundkurs Bergsteigen Fels, Firn und Eis

Technisches Material

- Bergschuhe, mindestens bedingt Steigeisenfest
- Kletterschuhe
- Steigeisen*, Achtung mit Antistoll (Kunststoffplatte die verhindert, dass Schnee kleben bleibt)
- Pickel*
- Klettergurt*
- Helm*
- Selbstsicherungsschlinge, ich empfehle die PAS von Metolius oder eine 120 Bandschlinge
- 4 Schraubkarabiner*, 2 HMS und 2 D-förmige
- 2 Normalkarabiner*
- 6 Expressschlingen*
- Prusikschlinge, Reepschnur 6mm ca. 1.5m lang
- Reepschnur 6mm ca. 6m lang
- 1 Bandschlinge 120cm
- Abseilgerät*, ATC oder Reverso
- 1 Eisschraube*
- 50m Seil wenn vorhanden
- Klemmkeile, wenn vorhanden
- Empfehlung Black Diamond Stopper Set Pro farbig
- Friends, wenn vorhanden
- Empfehlung:Camalot Gr. 0.5, 0.75, 1 oder Link Cams 0.75, 1

alles Material mit * kann ich gegen eine Ausleihgebühr ausleihen.

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen-creme
- Sonnenhut
- Zweckmässige Bekleidung (3 Schichten Prinzip: Thermoshirt, Fleece Pullover, Softshell Jacke)
- Gore-Tex Jacke
- Handschuhe und Ersatzhandschuhe
- Mütze oder Stirnband
- Gamaschen
- Stirnlampe
- SAC Ausweis wenn vorhanden
- Notizmaterial
- Höhenmesser, GPS oder Kompass (wenn vorhanden)
- persönliche Medikamente
- Seidenschlafsack

Zwischenverpflegung

- Lunch
Du kannst Dein Lunch auch auf der Hütte ergänzen, damit der Rucksack nicht zu schwer wird.
- Trinkflasche
- Necessaire und Ohrenstöpsel
- Seidenschlafsack für die Hütte

MARKUS BURCH Bergführer IVBV
Goldmattweg 5a 6060 Sarnen
079 712 49 34
info@bergauf-bergab.ch / www.bergauf-bergab.ch