

# WAS MITBRINGEN?

Die aktuellen Ausrüstungsinformationen findest du auch auf unserer Homepage beim jeweiligen Kurs. Schau doch zuvor nochmal nach, ob sich was geändert hat.



## AUSRÜSTUNG

### W → WINTER

**Allgemein:** bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 30 Liter), bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mind. 1 l), Brotzeitdose, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. -cap, Handtuch, Waschzeug, Taschen- oder Stirnlampe, Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster, Reisepass oder Personalausweis, Krankenversicherungskarte  
**Bekleidung:** Skiunterwäsche, Skisocken, Wechselwäsche, warmer Pullover, z.B. Fleece, Merinowolle, Polartec, atmungsaktive Winterhose und wasserdichte Jacke (z. B. Goretex), feste, wasserdichte Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mind. knöchelhoch), Gamaschen, Mütze, Handschuhe, Hütten- bzw. Hausschuhe

### W1 → FREERIDEN UND TOURENGEHEN

Tourenski mit Tourenbindung bzw. Snowboard und Schneeschuhe oder Splitboard, Steigfelle, Tourenskistöcke, Skitouren- bzw. Snowboardschuhe, Skihelm, funktionsfähiges LVS-Gerät, Lawinensonde, Schaufel  
*Bei Kursen, die in der Jubi Hindelang stattfinden, kann die Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinensonde, Schaufel) kostenlos entliehen werden. Bitte informiere uns rechtzeitig (3 Wochen vor Kursbeginn), ob du Material reservieren möchtest.*

### S → SOMMER

**Allgemein:** bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 30 Liter; für **S2**, **E1** und **E2**: ca. 40 Liter), bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mind. 1 l), Brotzeitdose, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. -cap, Handtuch, Waschzeug, Taschen- oder Stirnlampe, Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster und Mückenschutz, Reisepass oder Personalausweis, Krankenversicherungskarte  
**Bekleidung:** Bekleidung für warmes, aber auch kaltes Wetter, strapazierfähige Berghose (keine Jeans!), Jacke mit Kapuze (wind- und wasserdicht), Regenüberhose (wind- und wasserdicht), feste Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mind. knöchelhoch), Wollpullover oder Fleecejacke, ausreichend Wechselwäsche, Mütze, Handschuhe, Hütten- bzw. Hausschuhe, Badebekleidung

### S1 → KLETTERN

Hüftsitzgurt, Kletterhelm, Sicherungs- und Abseilgerät mit passendem Karabiner (z. B. doppelseiltauglicher Tube), Sportkletterschuhe, 1 Bandschlinge (vernäht, 60 cm Nutzlänge), 1 Bandschlinge (vernäht, 120 cm Nutzlänge), 1 Reepschnur (ca. 4m, 5mm), 1 Reepschnur

(ca. 1m, 5mm), 2 HMS-Karabiner (Schraub- oder Trilockverschluss), 3 bis 5 Expressschlingen, 1 Einfachseil pro 2 Teilnehmer\*innen (mit anderen Teilnehmer\*innen absprechen)

### S2 → BERGSTEIGEN

Hüftsitzgurt, Kletterhelm, Sicherungs- und Abseilgerät mit passendem Karabiner (z. B. doppelseiltauglicher Tube), normgerechtes und aktuelles Klettersteigset, Sportkletterschuhe falls vorhanden, 1 Bandschlinge (vernäht, 60 cm Nutzlänge), 1 Bandschlinge (vernäht, 120 cm Nutzlänge), 1 Reepschnur (ca. 4m, 5mm), 1 Reepschnur (ca. 1m, 5mm), 2 HMS-Karabiner (Schraub- oder Trilockverschluss)  
*Bei Kursstart in der Jugendbildungsstätte Hindelang sowie bei allen anderen Kletterkursen kann Kletterausrüstung ausgeliehen werden. Bitte informiere uns rechtzeitig (3 Wochen vor Kursbeginn), ob und welches Material du reservieren möchtest.*

### AK → ALPINKLETTERN

Mobile Sicherungsmittel (Klemmkeile, Friends), Klemmkeilentferner

### FB → FONTAINEBLEAU

Sportkletterschuhe, Chalkbag + Chalk, Crashpad falls vorhanden (bitte uns mitteilen!)

### E1 → HOCHTOUREN EINSTIEG

Hüftsitzgurt, Kletterhelm, Sicherungs- und Abseilgerät mit passendem Karabiner (z.B. doppelseiltauglicher Tube), 1 Bandschlinge (vernäht 60 cm Nutzlänge), 1 Bandschlinge (vernäht 120 cm Nutzlänge), 1 Reepschnur (ca. 4 m, 5 mm), 1 Reepschnur (ca. 2 m, 5 mm), 1 Reepschnur (ca. 1 m, 5 mm), 2 HMS-Karabiner (Schraub- oder Trilockverschluss), 2 Normalkarabiner, Teleskopstöcke mit großen Tellern (Durchmesser ca. 8 cm), Pickel (60-70 cm), 1 Eisschraube 19 cm mit Kurbel, **wichtig:** steigeisenfeste Bergschuhe, Steigeisen zum Schuh passend, Ersatzhandschuhe (feuchtigkeits- und wasserabweisend), Kompass und Höhenmesser falls vorhanden  
*Nicht vorhandene technische Ausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden. Bitte informiere uns rechtzeitig (3 Wochen vor Kursbeginn), ob und welches Material du reservieren möchtest.*

### E2 → HOCHTOUREN FORTGESCHRITTENE

2 Eisgeräte, 3 Eisschrauben, 3 Expressschlingen, ggf. Seilklemme (z.B. Tibloc oder Ropeman)

### H → HÜTTE

Hütten- oder Jugendherbergsschlafsack, kleinen Müllbeutel  
*Bei **Nahrungsunverträglichkeiten** und besonderen Ernährungsformen muss vorab mit dem Ressort Jugend abgeklärt werden, ob die Verpflegung auf der Hütte möglich ist oder ob diese selbst ergänzt werden muss. Auf vielen Hütten gibt es keinen Netz-Empfang für Handys. Eine Kontaktaufnahme ist häufig nur über das Hüttentelefon möglich (teuer!).*

### B → BIWAK

Biwaksack, Schlafsack, Isomatte, Trinkgefäß, Essgeschirr und Besteck, Taschenmesser, wasserfester Packsack oder stabile Müllbeutel, ggf. Brausetabletten  
*Bei Kursstart in der Jubi Hindelang kann Biwakausrüstung zum Teil ausgeliehen werden. Bitte platzsparend und leicht packen, z.B. Waschzeug in kleinen, dichten Dosen mitnehmen.*

### C → CAMPEN

Zelt, Kocher, Kochgeschirr (mit anderen Teilnehmer\*innen absprechen), Isomatte, Schlafsack, Essgeschirr, Besteck, Taschenmesser, Trinkgefäß, Feuerzeug

### U → UMWELTBAUSTELLE

strapazierfähige Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhe, Gummistiefel

### M → MOUNTAINBIKE

Mountainbike mit durchgeführtem Kundendienst, Fahrradhelm (Helmpflicht), Mountainbike-Schuhe für Flat Pedals oder Klickpedale, ggf. Protektoren, Radbrille (Brille, die fürs Biken geeignet ist), lange Radhandschuhe, Trinkblase mind. 1,5 Liter, Radwerkzeug und Luftpumpe, Ersatzschlauch, funktionelle Fahrradbekleidung + Regenausrüstung (für warmes und kaltes Wetter)

### M1 → ENDURO

Protektoren (für Arme und Knie sowie Protektoren-Weste/-Jacke), Fullface-Helm falls vorhanden

*Dir fehlt Ausrüstung? Du findest sie zum Beispiel beim offiziellen Handelspartner der JDAV:*

