

AUSRÜSTUNGSLISTE:

Kletterkurs

BEKLEIDUNG:

- Kletterhose
- Winddichte / Wasserabweisende Jacke
- Isolationsjacke (Daune, Primaloft,...)
- Warme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Wechselwäsche
- 1 Paar Handschuhe
- Haube/Stirnband
- Sonnenbrille
- Zustiegsschuhe oder leichte Bergschuhe
- Kletterschuhe (bequeme ohne extremer Vorspannung)

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG:

- Rucksack, ca. 25 Liter Packvolumen
- Kletterhelm
- Klettergurt
- 2 Stk. HMS Schraubkarabiner
- 2 Stk. lange Bandschlingen (120 cm)
- 1 Stk. kurze Bandschlinge (60 cm)
- 10 Stk. Expressschlingen
- wenn vorhanden Klemmkeile und Friends (Black Diamond etc.)

DIVERSES:

- Sonnencreme, Lipenschutz
- Trinkflasche (1 Liter)
- Proviant (Müsliriegel, Nüsse...)
- eventuel Fotoapparat
- Medikamente (Asthma-Spray etc...)
- Erste Hilfe Päckchen
- Mobiltelefon
- Bargeld, Alpenvereinsausweis