



Ausrüstungsliste - FELSKLETTERTOUREN

für alpine Felskletter-Mehrtagestouren im Hochgebirge

Bekleidung

- Gore-Tex Jacke (dünne Überjacke)
- Gore-Tex Hose (dünne Überhose)
- Lange Kletterhose
- Langes Klettershirt und Reserveshirt
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 25-30l
 - Knöchelhohe Bergschuhe
 - Reibungskletterschuhe
 - Evtl. Magnesiabeutel
 - * Klettergurt (Hüftgurt)
 - * Neuwertiger Steinschlaghelm
 - * Abseilgerät mit Schraubkarabiner (Bsp. ATC-Guide)
- > wenn vorhanden bitte die eigene Ausrüstung mitnehmen!

Diverses

- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Trinkflasche (1-2 Liter) und evtl. Brausetabletten
- Kleine LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Erste Hilfe Set
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Dünner Hüttenschlafsack (am besten Seide)
- Toilettenartikel im Kleinformat
- Mobiltelefon
- Evtl. Fotoapparat

Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung (Jause) sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen!
- Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc.

*** diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!**