



Ausrüstungsliste - FELSKLETTERTOUREN

für alpine Felskletter-Tagestouren 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
- 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!**