



## Ausrüstungsliste - KLETTERSTEIGKURS

für geführte Klettersteigtouren und -kurse

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (dünne Überhose) .....
- Lange Kletterhose .....
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke .....
- Dünne Mütze und Handschuhe .....
- Dünne, gummierte Arbeitshandschuhe vom Baumarkt (3-4 Euro) .....
- Funktionsunterwäsche .....
- Dicke Wandersocken .....
- 2 x Funktionsshirt .....

### Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 20-30l .....
- Knöchelhohe Bergschuhe (empfohlen) .....
- \* Klettergurt (Hüftgurt) .....
- \* Y-Klettersteigset .....
- \* neuwertiger Steinschlaghelm .....
- \* 1 x großer HMS-Schraubkarabiner .....
- \* Bandschlinge (aus Polyamid, 60 cm, 13 mm Breite) .....

### Diverses

- Sonnenbrille .....
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor .....
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten .....
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien (wenn vorhanden) .....
- Evtl. Fotoapparat .....
- Mobiltelefon .....

### Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen! .....
- Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc.

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