

Ausrüstungsliste

Alpinklettern Einsteiger mehrtägig

Bekleidung:

- Lange Kletterhose (Robustes Stretch-Material)
- Klettershirt und Wechselshirt
- Wärmende Fleece-, Primaloft-, oder Daunenjacke
- evtl. Winddichte (Softshell-) Jacke
- Bei unsicherer Wetterprognose: Regenfeste Hose und Jacke (Gore Tex)
- Dünne Handschuhe
- Stirnband oder Haube

Technische Ausrüstung:

- Kleiner kompakter Rucksack 15 - 25 l
- Feste Zustiegsschuhe
- * Klettergurt (Sitzgurt)
- * Steinschlaghelm
- * 1 leichte Bandschlinge 120cm Länge mit Schraubkarabiner

Diverses:

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Mobiltelefon
- Kleine Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten und Alu-Rettungsdecke
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Mindestens 1 - 2 Liter isotonisches Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Ausreichend Bargeld
- Bei Mehrtages-Touren mit Hüttenübernachtung: Hygieneartikel im Kleinformat und dünner Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

Mit einem * gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leih-ausrüstung benötigt muss dies bei der Buchung mitgeteilt werden. Die restliche Ausrüstung muss von jedem Teilnehmer vollständig mitgeführt werden, Ausnahmen können nach Absprache mit dem Bergführer erfolgen.