

Ausrüstungsliste Alpinklettern Tagestour

Bekleidung:

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

Technische Ausrüstung:

- Kleiner kompakter Rucksack 15 - 25 l
- Feste Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe (Reibungskletterschuhe, Slicks)
- * Klettergurt (Sitzgurt)
- * Steinschlaghelm
- * Abseilgerät (z.B. Petzl Reverso oder ATC Guide) mit Schraubkarabiner
- * 1 leichte Bandschlinge 120cm Länge mit Schraubkarabiner
- Evtl. Magnesiumbeutel

Diverses:

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Mobiltelefon
- Kleine Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten und Alu-Rettungsdecke
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Mindestens 1 Liter isotonisches Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Taschengeld für allfällige Zwischenstopps auf Hütten

Mit einem * gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leihhausrüstung 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.