

Ausrüstungsliste **Sportkletternkurs**

Bekleidung:

- Lange und kurze Kletterhose
- Klettershirt und Wechselshirt
- Wärmende Fleece-, Daunen-, Primaloftjacke
- evtl. Winddichte (Softshell-) Jacke
- Regenfeste Jacke
- Dünne Handschuhe
- Stirnband oder Haube

Technische Ausrüstung:

- Kleiner kompakter Rucksack 25 - 30 l
- Feste Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe (Reibungskletterschuhe, Slicks)
- * Einfachseil 60 - 70 m (1x pro 2er-Seilschaft)
- * Klettergurt (Sitzgurt)
- * Steinschlaghelm
- * Halbautomatisches Sicherungsgerät(z.Bsp. Grigri, smart, Clickup, etc.)
- * 1 Schraubkarabiner
- * 1 arretierbarer Schraubkarabiner (Ball lock, Safe lock, etc.)
- * 1 Bandschlinge 60 cm Länge
- * 6 Expressschlingen
- Magnesiumbeutel

Diverses:

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Mobiltelefon
- Kleine Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Mindestens 1 Liter Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Bargeld für allfälliges

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.