

# Ausrüstungsliste

## Bekleidung

- Trekking- oder Bergschuhe
- Funktionale Berghose und Bergjacke
- Funktionale Reservewäsche
- Genügend Wechselkleidung
- Handschuhe
- Mütze
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- Regenkleidung

## Notwendiges für den Veranstaltungsort

- Toilettensachen
- Waschzeug

## Proviant

- Jause (nach Belieben: Riegel, Nüsse, Speck, Käse, Brot...)
- Trinkflasche (ca. 1 Liter)

## Technische Ausrüstung

- Klettergurt (Hüftgurt)
- Tagesrucksack (30 l)
- Kletterhelm
- Grigri
- Steigklemme mit Griff (und T-Bloc, Shunt, wenn vorhanden)
- Abseilachter

- Bandschlingen vernäht 1 x kurz (60 cm) und 2 x lang (120 cm)
- Offene Bandschlinge 120 cm
- 2 Halbmastrwurf Karabiner
- 5 Schraubkarabiner
- Halbstatik Seil A 11 mm oder Einfachseil (mind. 30 m) pro 2 Personen
- Stahlkarabiner
- Arbeitshandschuhe
- Klettersteigset
- Reepschnur 6 mm, 1 m lang
- Industrieklettergurt (wenn vorhanden)
- Cowtail für stationären Seilgarten (wenn vorhanden)

## Sonstiges

- Isolierende Sitzunterlage
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Lippenschutz
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Personalausweis/ Pass

## Notfallausrüstung

- Erste Hilfe Paket
- falls notwendig, eigene Medikamente