

Ausrüstungsliste

Kletterausrüstung

- Hüftgurt (selbsttragend)
- 1 Bandschlingen vernäht 120 cm
- Schraubkarabiner davon mindestens 2 HMS
- 1 Sicherungsgerät + 1 Abseilgerät
(Grigri, Smart, Tuber...)
- 5 - 8 Expressschlingen
- Kletterschuhe
- Rucksack (ca. 30 Liter Volumen)
- Kletterseil
- Kletterhelm

Bekleidung und Anderes

- Warmer Pullover (z.B. Fleece)
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Schildmütze
- Sonnencreme, Lipenschutz
- Trinkflasche/Thermoskanne
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe
- Bewegungsfreundliche Kleidung
- Schreibutensilien
- Gymnastikmatte oder Decke
- Sitzkissen

Vorsorge/Gesundheit/Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente
- Kleines Verbandszeug für persönlichen Bedarf
- e-card

Alles im Griff