



Bekleidung je nach Witterung

- ✓ Sporthose lang/ kurz
- ✓ Funktions- T-Shirt
- ✓ Fleecepullover oder Jacke
- ✓ ev. Jacke, wind- und wasserdicht (z. B.: Gore Tex)
- ✓ Sportschuhe, vorzugsweise Bergwanderschuhe mit Profilsohle

Technische Ausrüstung modern, normgerecht (CE- Zeichen)

- ✓ 20 – 30l Rucksack ev. mit Rucksackregenschutz
- ✓ Hüftgurt*
- ✓ Steinschlaghelm*
- ✓ 10 Stück Expressen*
- ✓ Kletterschuhe*
- ✓ HMS Karabiner*
- ✓ Sicherungsgerät*
- ✓ Seil (Einfachseil mind. 40 Meter)*
- ✓ Verbandspaket

Allgemeines

- ✓ Sonnenschutz (Brille, Kappe, Sonnencreme+ Lipstick)
- ✓ Jause, Snack, Müsli- Schokoriegel
- ✓ Getränk min. 1 Liter
- ✓ Mobiltelefon (Für Notfallverständigung: 140 Bergrettung oder 112 internationaler Notruf auch ohne Pin in alle Netze)

*Kann kostenlos geliehen werden. Leihmaterial bitte bei Buchung anfragen.