



Bekleidung je nach Witterung

- ✓ Sporthose
- ✓ T-shirt
- ✓ Fleecepullover oder Jacke
- ✓ Daunenjacke
- ✓ Unterwäsche lang
- ✓ Jacke, Hose, wind- und wasserdicht
- ✓ Haube
- ✓ Wechselsocken
- ✓ Schlafsack geeignet für die Jahreszeit
- ✓ Isomatte (Thermarest Z-lite oder ähnlich)
- ✓ Dry Bag (zum verstauen persönlicher Dinge)

Technische Ausrüstung modern, normgerecht (CE- Zeichen)

persönliches Equipment

- ✓ Zustiegsschuhe mit Profilsohle, verwindungssteif
- ✓ **Kletterschuhe
- ✓ *Klettergurt
- ✓ *Steinschlaghelm
- ✓ *Sicherungsgerät (Black Diamond- Guide oder ähnlich)
- ✓ *GriGri (Sicherungsgerät)
- ✓ * 2 Schraubkarabiner
- ✓ * 5 Expressen
- ✓ *Klettersteigset
- ✓ ev. Arbeitshandschuhe gummiert
- ✓ ** adjustable Daisys (Petzl evolv adjust / oder ähnlich)
- ✓ **1 Aider (Strickleiter)
- ✓ **Portaledge
- ✓ ** Kletterseil

Allgemeines

- ✓ Sonnenschutz (Brille, Kappe, Sonnencreme+ Lipstick)
- ✓ Jause, Frühstück, Snack, Müsli- Schokoriegel
- ✓ Getränk
- ✓ Erste Hilfe Set
- ✓ Toilettenartikel minimalistisch
- ✓ Mobiltelefon (Für Notfallverständigung: 140 Bergrettung oder 112 internationaler Notruf auch ohne Pin in alle Netze)

*Teile der Kletterausrüstung können, gegen Leihgebühr, ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursanmeldung bekanntgeben ob Leihmaterial benötigt wird.

** Mitbringen falls vorhanden. Jedoch nicht zwingend notwendig.