Klettern (Tagestouren)

Kletterausrüstung

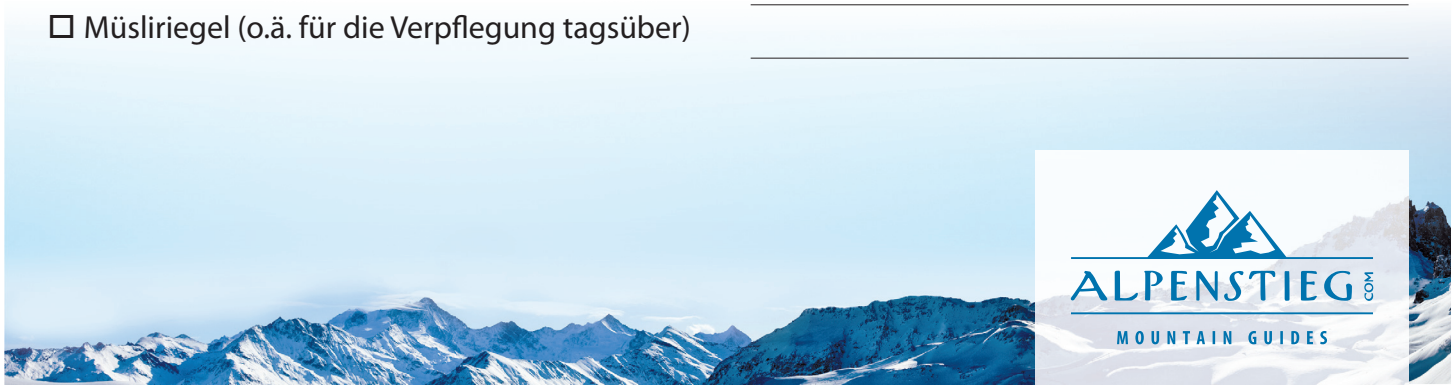
- ☐ Zustiegsschuhe
  (leichter Bergschuh – Kategorie A/B)
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Helm
- ☐ Klettergurt
- ☐ Bandschlingen
- ☐ Evtl. Chalkbag
- ☐ HMS Karabiner
- ☐ Abseilgerät (ATC; Abseilachter)

Gern leihen wir Ihnen das Material aus. Seile, Expressen, Klemmkeile und Friends bringt gern Ihr Bergführer mit. Natürlich können Sie aber auch Ihr eigenes Material mitbringen, wenn Sie das wünschen!

Notizen

Bekleidung

- ☐ Lange / kurze Berghose
  (am besten mit dehnbarem Lycraanteil, da deutlich bequemer)
- ☐ Shirt und ein zweites zum Wechseln – oder Funktionshemd, Rolli
- ☐ Pullover / Jacke
  (Fleece und Softshell sind hier gut geeignet)
- ☐ Jacke (als Windstopper)
- ☐ Mütze / Kappe (gegen die Sonne)
- ☐ Evtl. Handschuh

Sonstiges

- ☐ Kletterrucksack (ca. 25-30l)
- ☐ Sportsonnenbrille mit guten Gläsern
- ☐ Sonnencreme (mindestens Faktor 20, besser höher) / Lippenschutzcreme
- ☐ (Thermos)-Trinkflasche oder Trinkschlauchsystem für ausreichend Flüssigkeit
- ☐ Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)