



### **Bekleidung** je nach Witterung

- ✓ Sporthose lang/ kurz Wechselhose
- ✓ Funktions- T-Shirt + Wechselshirt
- ✓ Fleecepullover oder Jacke
- ✓ dünne Daunen- oder Kunstfaser Jacke
- ✓ Haube
- ✓ Jacke, wind- und wasserdicht (z. B.: Gore Tex)
- ✓ Sportschuhe, vorzugsweiße Zustiegsschuhe

### **Technische Ausrüstung** modern, normgerecht (CE- Zeichen)

- ✓ 20 – 30l Rucksack ev. mit Rucksackregenschutz
- ✓ Hüftgurt
- ✓ Steinschlaghelm
- ✓ Kletterschuhe
- ✓ \*10 Stück Expressen
- ✓ \*3 HMS Karabiner
- ✓ \*2 Schraubkarabiner
- ✓ \*1 Sicherungsgerät (ATC Guide oder ähnliches Produkt)
- ✓ \*Seil (Einfachseil 60 Meter +)
- ✓ \*1 Satz Klemmkeile
- ✓ \*1 Klemmkeil Entferner
- ✓ \*1 Satz Friends (von Rissbreite 1,5cm bis 5 cm)
- ✓ \*2x 60 cm Bandschlinge
- ✓ \*2x 120 cm Bandschlinge
- ✓ \*Reepschnüre ( 1,5 Meter, 3 Meter, 5 Meter 6mm Durchmesser oder Kevlar)
- ✓ Verbandspaket

### **Allgemeines**

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

\*Wird vom Bergführer bereitgestellt.