



### **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, vorzugsweiÙe Zustiegsschuhe

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

- ✓ 20 – 30l Rucksack ev. mit Rucksackregenschutz
- ✓ \*Hüftgurt
- ✓ \*Steinschlaghelm
- ✓ \*Klettersteigset
- ✓ Klettersteighandschuhe (z.B.: Gummierte Handschuhe aus dem Baumarkt)
- ✓ 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)

\*Kann gegen Gebühr geliehen werden, Set 10€ / Set. Leihmaterial bei Buchung anfragen.