

Ausrüstungsliste Bergsteigen

Allgemein

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 40 Liter)
- Teleskopstöcke, wenn vorhanden
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mindestens 1 Liter)
- Brotzeitdose
- Müsliriegel o.ä. für unterwegs
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Cap
- Taschen- oder Stirnlampe
- Waschzeug und Handtuch
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Taschengeld für Lunchpakete und private Einkäufe
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Deutschlandticket für Kurse in Deutschland (falls vorhanden)

Bekleidung

- Bekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Strapazierfähige Berghose (keine Jeans)
- Jacke mit Kapuze (wind- und wasserdicht)
- Regenüberhose (wind- und wasserdicht)
- Feste Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mindestens knöchelhoch)
- Fleecejacke
- Ausreichend Wechselwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Hütten- bzw. Hausschuhe
- Badebekleidung

Kletterausrüstung

- Hüftsitzgurt
- Kletterhelm
- normgerechtes aktuelles Klettersteigset
- Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. doppelseiltauglicher Tube)
- Sportkletterschuhe
- 1 Bandschlinge (vernäht, 60 cm Nutzlänge)
- 1 Bandschlinge (vernäht, 120 cm Nutzlänge)
- 1 Reepschnur (ca. 4m, 5mm)
- 1 Reepschnur (ca.1m, 5mm)
- 2 HMS-Karabiner (Schraub- oder Schnellverschluss)

→ Bei unseren Kletterkursen kannst du Kletterausrüstung ausleihen.
Bitte informiere uns bis 3 Wochen vor Kursbeginn, ob und welches Material du reservieren möchtest. Bei Schuhen bitte an die Angabe der Schuhgröße denken.

→ Wir empfehlen unbedingt eigene Kletterschuhe, um einen guten, druckfreien Sitz am Fuß sicherzustellen.

Dir fehlt Ausrüstung? Schau mal beim Unterstützer des Jugendkursprogramms:  GLOBETROTTER