

## **Ausrüstungsliste Bouldern und Abenteuer**

### Allgemein

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 30 Liter)
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mindestens 1 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Cap
- Handtuch
- Waschzeug
- Taschen- oder Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Taschengeld für private Einkäufe

### 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

### Boulderausrüstung

- Sportkletterschuhe
- Chalkbag, falls vorhanden
- Bouldermatte (Crashpad), falls vorhanden

Du kannst in der Jubi kostenlos Kletterschuhe ausleihen. Die Passform von Verleihschuhen ist ein schwieriges Thema, sie sind „ungemütlich, drücken, scheuern, rutschen, sind zu groß oder zu schmal ...“, obwohl einige offenbar auch passen 😊 Wir empfehlen deshalb eigene Kletterschuhe.