

## **Ausrüstungsliste Bouldern Fontainebleau**

### 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
- Waschzeug und Handtuch
- Taschen- oder Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Taschengeld für private Einkäufe

### Bekleidung

- Bekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Jacke mit Kapuze (wind- und wasserdicht)
- Regenüberhose (wind- und wasserdicht)
- Fleecejacke
- Mütze
- Ausreichend Wechselwäsche
- Badebekleidung

### Campingausrüstung

- Zelt
- Isomatte
- Warmer Schlafsack (oder Schlafsack plus Fleece-Inlay)
- Essgeschirr
- Bruchfestes Trinkgefäß
- Besteck
- Taschenmesser
- Feuerzeug

### Boulder-Ausrüstung

- Sportkletterschuhe
- Chalkbag + Chalk (Magnesium)
- Crashpad

→ Du kannst dir bei Bedarf kostenlos ein Crashpad bei uns im Resort ausleihen. Bitte informiere uns spätestens drei Wochen vor Kursbeginn, ob du eine Matte reservieren möchtest.