Jugend des Deutschen Alpenvereins

Ausrüstungsliste Bouldern Fontainebleau

Allgemein

☑ Lust auf Bewegung

- ☐ Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 30 Liter)
- ☐ Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (2 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 Ressort ausleihen. Bitte informiere uns spätestens drei Wochen vor Kursbeginn, ob du eine Matte reservieren möchtest.

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