

Ausrüstungsliste Klettern

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
- Taschengeld für private Einkäufe
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Deutschlandticket bei Kursen in Deutschland (falls vorhanden)

Bekleidung

- Bekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Strapazierfähige elastische lange Hose (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
- 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 Trilockverschluss)
- Sicherungs- und Abseilgerät mit passendem Karabiner (z.B. doppelseiltauglicher Tube)
- 3 bis 5 Expressschlingen
- 1 Einfachseil pro 2 Teilnehmer*innen (mit anderen Teilnehmer*innen absprechen)

Bei unseren Kletterkursen kannst du Kletterausrüstung ausleihen. Bitte informiere uns bis 3 Wochen vor Kursbeginn, ob und welches Material du reservieren möchtest.

Wir empfehlen unbedingt eigene Kletterschuhe, um einen guten, druckfreien Sitz am Fuß sicherzustellen. Wenn du Kletterschuhe ausleihen möchtest, denke an die Angabe deiner Schuhgröße.