

Ausrüstungsliste Bergtourenwoche

Allgemein

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 40 Liter)
- Teleskopstöcke, wenn vorhanden
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Cap
- Taschen- oder Stirnlampe
- Hüttenschlafsack
- Waschzeug und Handtuch
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (2 Liter)
- Brotzeitdose
- Müsliriegel, Nüsse o.ä. für tagsüber
- Taschengeld für Lunchpakete, Getränke, Duschmarken etc.
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte und Impfpass
- Deutschlandticket für Kurse in Deutschland (falls vorhanden)
- Powerbank (z.B. zum Handy-Aufladen)

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

Klettersteigausrüstung

- Hüftsitzgurt
- Kletterhelm
- normgerechtes aktuelles Klettersteigset
- Sportkletterschuhe
- 1 Bandschlinge (vernäht, 120 cm Nutzlänge)
- 1 HMS-Karabiner (Schraub- oder Schnellverschluss)

→ Die Klettersteigausrüstung kannst du bei uns ausleihen.

Bitte informiere uns bis 3 Wochen vor Kursbeginn, ob und welches Material du reservieren möchtest. Bei Klettergurt und Schuhen bitte an die Angabe der Schuhgröße denken.

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