

Ausrüstungsliste Bergtourenwoche

Allgemein

- ☒ Lust auf Bewegung
- ☐ Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 40 Liter)
- ☐ Teleskopstöcke, wenn vorhanden
- ☐ Sonnencreme mit hohem Lichtschuttfaktor
- ☐ 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
- ☐ 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.