

Hinweise zur Ausrüstung

Liste der technischen Grundausrüstung

Mit dieser Liste versuchen wir, Dir beim Packen Deines Rucksackes eine kleine Stütze für die technische Grundausrüstung zu geben, die jeder selbst mitbringen sollte. Falls Du **Ausrüstungsgegenstände benötigst**, teile uns dies bitte bereits bei der **Anmeldung** mit.

Für Bekleidung und den persönlichen Komfort überlassen wir die Entscheidung ganz Dir selbst.

Klettertouren und Kletterkurse *

Klettergurt (Hüftgurt reicht)

Helm

Schraubkarabiner mit Abseilachter samt Kurzprusik (ca. 50 cm Rebschnur zu 5 mm)

Schraubkarabiner für Selbstsicherung

Bandschlinge 1,5 m

Kletterschuhe

Leichter Trekkingschuh für Zustieg

Leichter Rucksack ca. 30 Liter

Apotheke für persönlichen Gebrauch

** Bei den Kletterführungen sind die Schwierigkeitsgrade maßgebend (siehe den Punkt „Anforderungen“ in der Programmbeschreibung)*

Klettersteige **

Klettersteigset mit Hüftgurt

Helm

Trekkingschuh/Bergschuhe

Apotheke für persönlichen Gebrauch

*** Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind von Vorteil.*

Hochtouren ***

Klettergurt (Hüftgurt reicht)

Helm

Steigeisen und leichter Pickel

Bandschlinge 1,5 m

Schraubkarabiner für Selbstsicherung

Abseilachter

Reepschnur ca. 5–6 mm, Länge 1,5 m

Hochtourentaugliche Schuhe

Gamaschen

Rucksack ca. 40 Liter

Biwacksack, für 1 Person

Apotheke für persönlichen Gebrauch

**** Bei der Teilnahme an einer Hochtourenwoche ist eine gute Grundkondition Voraussetzung. Gehzeiten von 5 bis 8 Stunden und Aufstiege von bis zu 1.400 Hm stehen auf dem Programm. Erfahrung im Gehen mit Steigeisen ist wünschenswert.*

