



## AUSRÜSTUNGLISTE KLETTERSTEIG GRUNDKURS

### BEKLEIDUNG

- Wasserabweisende Gore-Tex Jacke
- Softshell- oder Fleecejacke bzw. dünne Daunenjacke
- Berghose (keine Jeans oder Baumwollhosen!)
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Wechselwäsche
- feste, knöchelhohe Bergschuhe oder Trekkingschuhe
- Wandersocken
- Handschuhe, Haube / Stirnband (der Jahreszeit angepasst)
- Klettersteighandschuhe oder Radhandschuhe
- Sonnenbrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

### SONSTIGES

- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers.
- Medikamente
- Mobiltelefon
- Biwaksack\*
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Trinkflasche
- Jause für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- Bargeld, Ausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
- Bergkostenversicherung (ÖAV, ÖAMTC, VISA, ADAC, ect.)

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack (ca. 25 l) mit Regenhülle
- Klettergurt\*
- Kletterhelm\*
- Modernes Klettersteigset mit Klettersteigkarabinern\*

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte bei Buchung vorreservieren.