

Ausrüstungsliste

Kletterausrüstung

- Hüftgurt (selbsttragend)
- 1 Bandschlinge vernäht 120 cm
- 2 HMS Karabiner
- 1 Sicherungsgerät (Autotubes oder Halbautomaten)
- Kletterschuhe
- Kletterseil (falls vorhanden)

Bekleidung und Anderes

- Matte (Yoga-, Iso- oder Fitnessmatte) für Bodenübungen
- Decke für Bodenübungen
- Warmer Pullover (z.B. Fleece)
- Bewegungsfreundliche Kleidung
- Trinkflasche/ Thermoskanne
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe
- Schreibutensilien
- Personalausweis

Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente
- Kleines Verbandszeug für persönlichen Bedarf
- E-Card