

Für das Seminar:

Dem Körper Flügel geben

Kletterausrüstung

- Hüftgurt (selbsttragend) _____
- 1 Bandschlingen vernäht 120 cm _____
- Schraubkarabiner davon mindestens 2 HMS _____
- 1 Sicherungsgerät + 1 Abseilgerät (Grigri – Tuber – Achter...) _____
- 5-8 Expressschlingen _____
- Kletterschuhe _____
- Rucksack (ca. 30 Liter Volumen) _____
- Kletterseil _____
- Kletterhelm _____

Bekleidung und Anderes

- Warmer Pullover (z.B. Fleece) _____
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Schildmütze _____
- Sonnencreme, Lippenchutz _____
- Trinkflasche / Thermoskanne _____
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe _____
- Bewegungsfreundliche Kleidung _____
- Schreibutensilien _____
- Personalausweis _____

Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente _____
- Kleines Verbandszeug für persönlichen Bedarf _____

Viele Ausrüstungsgegenstände können kostenlos ausgeliehen werden. Wir bitten Sie, im Bedarfsfall die Verleihmöglichkeiten rechtzeitig telefonisch abzuklären – danke!