

Für das Seminar:

Natursport integrativ

Bekleidung und notwendiges

- Funktionale Berghose und Bergjacke μ _____
- Funktionale Reservewäsche μ _____
- Genügend Wechselkleidung, vor allem für die Kinder μ _____
- Handschuhe μ _____
- Leichte Bergschuhe μ _____
- Mütze μ _____
- Pullover (Fleece oder Schurwolle) μ _____
- Regenschutz μ _____
- Regenkleidung μ _____
- Überhose μ _____
- Warmer Pullover (z.B. Fleece) μ _____
- Warme Unterwäsche μ _____
- Badekleidung μ _____
- Bewegungsfreundliche Kleidung μ _____
- Lockere Kleidung für andere Arbeitsprozesse μ _____
- Reservewäsche μ _____
- Sandalen oder Turnschuhe zum Gehen im Bach μ _____
- Sonnenhut μ _____
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe μ _____
- Stirnlampe μ _____
- Tagesrucksack (ca. 30 l) μ _____
- Wasserflasche μ _____

Kletterausrüstung / Sicherungstechnische Geräte

- Gesamte Kletterausrüstung falls vorhanden μ _____
- Abseilachter μ _____
- Einfach- oder Doppelseil, mind. 45 m lang (pro 2 Teilnehmer) μ _____
- Grigri μ _____
- Klettergurt (Hüftgurt) μ _____
- Kletterhelm μ _____
- Magic Plate μ _____
- Reibungskletterschuhe μ _____
- Schlauchbänder in verschiedenen Breiten und Längen μ _____
- Steinschlaghelm μ _____
- Expressschlinge mit je 2 Karabinern (max. 10 Stück) μ _____
- 1 Prusikschnur (\varnothing 5 - 6 mm, Länge 5 m) μ _____
- 2 Bandschlingen vernäht 120 cm μ _____
- 2 Bandschlingen vernäht 60 cm μ _____
- 2 Halbmastwurf Karabiner μ _____

Falls vorhanden

- Neoprenanzug μ _____
- Neoprenschuhe μ _____

Notwendiges für den Veranstaltungsort

- Handtuch μ _____
- Hausschuhe μ _____
- Toilettedinge μ _____
- Waschzeug μ _____

Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- Blasenpflaster μ _____
- Erste Hilfe Paket μ _____
- Lippenchutz μ _____
- Sonnenbrille μ _____
- Sonnenschutz μ _____
- falls notwendig, eigene Medikamente μ _____

Verleihmöglichkeiten bitte telefonisch abklären!