

Für das Seminar: **Klettern als sozialpäd. Intervention**

Kletterausrüstung

- Einfachseil mind. 50m d _____
- 10 Expressschlingen d _____
- Hüftgurt (selbsttragend) d _____
- 2 Bandschlingen vernäht 120 cm d _____
- 4 Schraubkarabiner davon mindestens 2 HMS d _____
- 1 Abseilachter d _____
- Kletterschuhe d _____
- Kletterhelm d _____
- Rucksack (35-50 Liter Volumen) d _____
- Prusik kurz (Ø Reepschnur 5mm, Länge 50 cm) d _____
- Wenn vorhanden: Gri-Gri oder sonstige halbautomatische Sicherungsgeräte d _____

Bekleidung und anderes

- Gute Bergschuhe d _____
- Funktionale Berghose und Bergjacke (schlechtwettertauglich) d _____
- Warmer Pullover (z.B. Fleece) d _____
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Schildmütze d _____
- Sonnencreme, Lippenschutz d _____
- Trinkflasche / Thermoskanne d _____
- Jausendose d _____
- Taschenmesser d _____
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe d _____
- Bewegungsfreundliche Kleidung d _____
- Schreibutensilien d _____
- ZQ – Ordner d _____
- Personalausweis d _____
- Trommeln, Rasseln und sonstige Überraschungen d _____

Notwendiges für den Veranstaltungsort

- Hausschuhe d _____
- Toilettedinge d _____

Sonstiges

- Fotoapparat, Film d _____
- Schreibmaterial d _____
- Personalausweis d _____
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Kappe d _____
- Sonnencreme, Lippenschutz d _____

Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente d _____

Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!