

AUSRÜSTUNG

Allgemeines

- Sonnenbrille + Sonnencreme + Sonnenschutz
- Mobiltelefon aufgeladen
- Trinkflasche mind. 1,5l
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Energiesnacks (z.B. Müsliriegel, Nüsse, Schoko,...)

Bekleidung

- Klettersteighandschuhe od. Radhandschuhe
- Dünne Haube od. Stirnband, Buff (tragbar unter Helm)
- Jacke (wind- und wasserdicht)
- Primaloft- oder Isolationsjacke
- Lange dünne Berghose
- Funktionsunterwäsche + Wechselshirt
- Funktionssocken

Technische Ausrüstung normgerecht (CE-Zeichen) und modern

- Rucksack ca. 20-25 L
- Leichte Bergschuhe mit Profilssole
- Klettergurt
- Kletterhelm
- Y-Klettersteigset