

Sportklettern

- Rucksack (ausreichend Volumen)
- Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe
- Thermos- / Trinkflasche oder Trinksystem
- Erste Hilfe Set
- Seil nach Absprache (Einfachseil pro 2 Teilnehmer)
- Hüftgurt
- Steinschlaghelm
- 2 Bandschlingen (1,20 m, 0,60 m)
- Kurzprusik
- 3 Karabiner (2 HMS, 1 Einfach)
- 8 Expresschlingen
- Klemmkeilsortiment / evtl. Friends
- Abseil- Sicherungsgerät (Abseilachter oder Tube)

- Kleidung mit ausreichend Kälte-, Wind- und Nässeschutz (Überhose / -Jacke, mehrere dünne Schichten verwenden)
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Buff, Mütze, Sonnencreme)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Handy
- Tagesproviant (Müsliriegel / Dörrobst)
- Gebietsführer, Gebietskarte

Literaturempfehlung

- Michael Hoffmann – Sicher Sichern