

# Ausrüstung für Vorstiegsklettern - Sicherungstechnik

## TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)

Der Tagesrucksack sollte keinesfalls größer als 25l sein. Aus Erfahrung wissen wir, je mehr Platz zur Verfügung steht, desto mehr muss mit. Der Rucksack muss auch zur Körpergröße passen. Für Damen gibt es speziell geschnittene Rucksäcke. Ein empfehlenswertes Modell für die ganzjährigen Tagestouren findest Du [hier](#).

## FESTER SCHUH MIT PROFILSOHLE

Für unsere Programme im Klettergarten benötigst Du einen festen, wasserfesten Schuh mit guter Sohle, am besten mit Vibramsohle.

## STEINSCHLAGHELM\*

Ein [Steinschlaghelm](#) schützt uns auf der Tour und gehört zu Deiner technischen Ausrüstung dazu. Ein Helm wird Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## SITZGURT\*

Ein Sitzgurt sollte einen guten stabilen Sitz um das Becken und die Oberschenkel haben. Bei Wintertouren und Hochtouren eignet sich eine [ungepolsterte Variante](#). Im Sommer empfiehlt sich ein [gepolsterter Klettergurt](#). Der Sitzgurt wird Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## FUNKTIONELLE KLETTERBEKLEIDUNG

Zum Klettern benötigst Du vor allem bequeme Bekleidung aus Funktionsmaterial (z.B. Merinowolle). Je nach Temperatur empfehlen wir mehrere Schichten zu tragen. Bei mehrtägigen Touren solltest Du Wechselbekleidung mitnehmen.

## REGENSCHUTZ

Der Regenschutz ist mit das Wichtigste in unserer Ausrüstung. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern. Neben einer Regenjacke ([Damen](#) / [Herren](#)) muss auch eine [Regenhose](#) bei jeder Tour in den Rucksack. Ein Regenponcho ist ungeeignet, ein Windstoß genügt um Deine Sicht einzuschränken, was wiederum Deine Trittsicherheit beeinflusst.

## **SONNENSCHUTZ**

Dazu gehören Sonnencreme, [Sonnenbrille](#), [Schildmütze](#) oder ein Sonnenhut.

## **TAGESVERPFLEGUNG**

Da wir bei Tagestouren nicht auf jeder Strecke mit einer Einkehrmöglichkeit rechnen können oder es aus zeitlicher Sicht schwierig ist eine Einkehr zu planen, empfehlen wir die Mitnahme einer Brotzeit und ausreichend zu trinken. Wenn bei Deiner Tour eine Einkehr geplant ist, dann genügt eine Trink- oder Thermosflasche.

## **PERSONAL AUSWEIS / BARGELD**

Bargeldloses Bezahlen ist nur auf wenigen Hütten möglich. Deshalb musst Du genügend Bargeld mitnehmen um alle Kosten, die nicht in Deiner Pauschale inkludiert sind, zu begleichen. Wie viel Du mitnimmst, hängt von Deinem Konsumverhalten ab. Ein grober Richtwert sind etwa 40.-Euro.

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.