

Ausrüstungscheckliste für Ihren Eisklettertag



Obligatorisch:

Am Körper:

- Steigeisenfeste warme Bergstiefel (ggf. notfalls auch Skitourenstiefel)
- warme Socken
- lange Unterhose
- wasserabweisende Hose (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- wasserabweisende Jacke (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- Unterhemd bzw. Merino-T-Shirt als erste Bekleidungslage
- Warmer Pullover bzw. Merino-Pullover als zweite Bekleidungslage
- warme Oberbekleidung (Fleece bzw. Primaloft-Jacke als 3. Bekleidungslage)
- Mütze
- Handschuhe (mindestens 2 Paar, ein warmes Paar & ein griffiges mit gutem Gefühl)
- Buff-Halstuch bzw. Schal
- Rucksack ca. 30-40L für Verpflegung und Wechselwäsche

Im Rucksack:

- Erste Hilfe Set
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermosflasche ca. 1 Liter mit heißem Getränk
- 1 Paar Handschuhe dünn/griffig
- 1 Paar Fäustlinge warm
- Ersatz-Mütze
- Daunenjacke
- Gamaschen

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Fotoapparat

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die info@alpinschule-garmisch.de zur Verfügung.

