



ALEXANDER REISENHOFER

Berg- und Schiführer

+43 664 5353903

alex@bergfuehrer-reisenhofer.com

AUSRÜSTUNGSLISTE ALPINKLETTERN

BEKLEIDUNG

- ☐ Kletterhose
- ☐ Windjacke / wasserdichte od. wasserabweisende Jacke
- ☐ Daunen- od. Primaloftjacke
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ 1 Paar Handschuhe
- ☐ Haube/ Stirnband
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Schuhe für den Zustieg

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- ☐ Rucksack ca. 30 Liter
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Klettergurt
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Stirnlampe

DIVERSES

- ☐ Sonnencreme, Lippenchutz
- ☐ Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- ☐ Stärkung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, ...)
- ☐ Magnesiumsticks, persönliche Medikamente
- ☐ Erste Hilfe Packerl, Blasenpflaster
- ☐ Telefon
- ☐ Bargeld/ Ausweis ID

Wenn Du Leihhausrüstung benötigst, bitte im Vorfeld erwähnen.