

Ausrüstung für Kletterkurs für Kinder und Familien

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](#).

BERGSPORTBEKLEIDUNG

Deine Bekleidung für Dein Tagesprogramm sollte funktionell und an das Wetter sowie die Temperatur angepasst sein. Hier hat sich das Schichtenprinzip bewährt. Je kälter desto mehr Schichten. In Bergen kann es auch an warmen Sommertagen in der Höhe spürbar kälter sein. Denke daher an eine wärmende Schicht. Weiteres empfehlen wir Dir Wechselwäsche mitzunehmen z. B. ein zweites Shirt, damit Du Dich umziehen kannst, wenn Du geschwitzt hast.

FESTER SCHUH MIT PROFILSOHLE

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

STEINSLAGHELM*

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.

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.

MÜTZE / STIRNBAND

Egal ob Winter- oder Sommertour - [eine Mütze](#) oder [ein Stirnband](#) gehört in Deinen Rucksack. Je nach Vorliebe reicht auch ein Stirnband. Die Kapuze dient dann als zusätzlicher Wärmeschutz am Kopf.

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.

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.