



## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Kletterhelm
- Rucksack

### Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

### Diverses

- Notizmaterial
- Taschenmesser
- kleine Taschenapotheke

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.