



Jugend des Deutschen Alpenvereins

Ausrüstungsliste Klettercamp für Mädels

Allgemein

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 30 Liter)
- Hütten-Schlafsack (alternativ normaler Schlafsack)
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mindestens 1 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Cap
- Waschzeug und Handtuch
- Taschen- oder Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Material pro 2 Teilnehmerinnen, evtl. Blasenpflaster
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Taschengeld für private Einkäufe
- ggf. Erlaubnisschreiben der Erziehungsberechtigten

Bekleidung

- Bekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Strapazierfähige elastische lange Hose (keine Jeans)
- Jacke mit Kapuze (wind- und wasserdicht)
- Regenüberhose (wind- und wasserdicht)
- Feste Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mindestens knöchelhoch)
- Fleecejacke
- Ausreichend Wechselwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Hütten- bzw. Hausschuhe
- Badebekleidung

Kletterausrüstung

- Hüftsitzgurt
- Kletterhelm
- Sportkletterschuhe
- 1 Bandschlinge (vernäht, 60 cm Nutzlänge)
- 1 Bandschlinge (vernäht, 120 cm Nutzlänge)
- 1 Reepschnur (ca. 4m, 5mm)
- 1 Reepschnur (ca.1m, 5mm)
- 3 HMS-Karabiner (Schraub- oder Trilockverschluss)
- Sicherungsgerät (Halbautomat) und Abseilgerät (z.B. doppelseiltauglicher Tube) mit passendem Karabiner
- 6 bis 8 Expressschlingen
- 1 Einfachseil pro 2 Teilnehmerinnen (mit anderen Teilnehmerinnen absprechen)
- Optional wenn vorhanden: mobile Sicherungsmittel (Friends, Klemmkeile und -entferner)

Dir fehlt Ausrüstung? Erkundige dich, ob deine Sektion einen Verleih hat.
Oder schau mal beim offiziellen Handelspartner der JDAV: