



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

SPORTKLETTERKURS

MATERIALLISTE

- Rucksack
- Kletterfinken
- Klettergurt
- Magnesiumbeutel
- Helm
- Einfachseil (60m bis 80m, wenn vorhanden)
- mind. 12 Express
- 1 x 60er Bandschlinge
- 1x 120er Bandschlinge
- 2x Reepschnur à 6mm Durchmesser / 5 – 7 Meter Länge
- Sicherungskarabiner/Sicherungsgerät
- Abseilgerät
- Prusikschlinge
- Selbstsicherungsschlinge
- 4 Schraubkarabiner
- Crashpad (wenn vorhanden)

- Kletterbekleidung
- warme Jacke zum Sichern, Mütze und Handschuhe (bei kalter Witterung)
- Zustiegsschuhe für Klettergarten
- Sonnenbrille, Sonnenschutz
- Trinkflasche, Verpflegung

- Yoga-/Gymnastikmatte
- Material für Notizen

Bitte angeben,

- wer ein Auto mitbringen kann
- wer ein Seil mitbringt.