## Packliste

## Ausrüstung

* Kletterhelm
* Klettergurt
* Klettersteigset mit Klettersteigkarabiner
* Bandschlinge genäht (60cm)
* HMS Karabiner mit Schraubverschluss
* dünne Arbeitshandschuhe

wenn vorhanden Gurt und Klettersteigset bitte zum Theorieabend mitbringen.

Ansonsten vor dem Praxistag z.B. beim [Alpenverein Vorarlberg Landesgeschäftsstelle](https://www.alpenverein.at/vorarlberg_wAssets/docs/Ausruestungsverleih-AV-Vorarlberg.pdf) (teilweise auch bei den einzelnen Ortsstellen) oder im Sportfachgeschäfte ausleihen.

**zusätzlich Zum Praxistag mitbringen**

* stabiles Schuhwerk, z.B. Wander- oder Trekkingschuhe
* Bewegungsfreundliche Kleidung
* Handschuhe, Mütze, Wetterschutz dem Wetter angepasst
* Rucksack in entsprechender Größe
* Erste Hilfe
* Trink- oder Thermosflasche (mind. 1,5 Liter)
* Jause
* Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Lippenschutz)
* Bergekostenversicherung (Alpenverein, Bergrettung, VISA, ÖAMTC,...)