

Kurs Sportklettern und Medizin

Ausrüstungsliste

Klettern/ Bouldern: Kletterschuhe, Anseilgurt (Hüftgurt oder Sitz-/Brustgurtkombination), Helm, eine Prusikschlinge (mind. 5mm), 2 Bandschlingen genäht (120cm/240cm), 2 Schraubkarabiner, Abseilgerät, 5 Expressschlingen, Einfachseil 50m (falls vorhanden)

Übernachtung auf dem Zeltplatz: Isoliermatte oder Luftmatratze, Schlafsack. Die Zelte werden von der SGGM gestellt.

Verpflegung: im Kursgeld inbegriffen ist das Morgen- und Nachtessen. Mittagessen sowie Zwischenverpflegung sind Sache des Teilnehmers

Sonstiges: GA oder Halbtaxabonnement, Rucksack, Freizeitbekleidung, Sonnen- und Regenschutz, Badesachen und Handtuch, Toilettenartikel, Trinkflasche, bequeme mindestens knielange Hose, Turnschuhe oder leichte Wanderschuhe

Bei Fragen bitte unser Sekretariat kontaktieren:
Tel. +41 41 910 42 40
sekretariat@sggm.ch

