



Ausrüstungsliste Klettertouren

Sollten Sie Klettergurt, Helm und Kletterschuhe selbst besitzen, bitte eigene Ausrüstung verwenden, ansonsten wird sie von der Alpenschule zur Verfügung gestellt.

Seil, Sicherungsgeräte usw. bringt der Bergführer mit.

Die TeilnehmerInnen benötigen zusätzlich

- Zustiegsschuhe, leichte Bergschuhe; sollten weich sein – keine schwere, feste Bergschuhe (wichtig: sollten bereits eingelaufen sein)
- Wanderbekleidung (mit langen Hosen)
- Jacke (für Pausen, Abstieg und bei Wind und Regen)
- Kleidung zum Wechseln
- Kleiner Rucksack
- Getränk (ca. 1 Liter pro Person)
- Verpflegung (auch bei kurzen Touren sollte man eine Kleinigkeit dabei haben. Ideal als Jause sind: Müsliriegel, Obst, belegte Brote, Schokolade, usw.)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz
- Fotoapparat
- Geld (für eventuelle Einkehr in Hütten)

Nehmen Sie das Notwendigste mit, jedes Kilo zählt.

Attrezzatura per l'esursione alpinistica

Se avete già un'attrezzatura personale (casco, imbragatura e scarpette d'arrampicata) è opportuno usare la propria attrezzatura. Altrimenti ve la metterò a disposizione la Scuola d'Alpinismo.

La corda, attrezzi per la sicura, etc vengono forniti dalla guida.

Ogni partecipante inoltre ha bisogno di

- Scapre da trekking o scarponi leggeri, morbidi – non scarponi troppo pesanti e rigidi
- Abbigliamento da montagna
- Giacca (per pause, il rientro e contro il vento)
- Vestiti di ricambio
- Zainetto piccolo
- Bevanda (ca. 1 litro a persona)
- Merenda (anche su escursioni brevi è opportuno portare una piccola merenda. Ideale è un panino, cioccolata, una barretta energetica o un po di frutta.
- Occhiali da sole
- Crema solare con protezione alta
- Macchina fotografica
- Soldi (per fermarsi in baita)

Portate solo il necessario, ogni chilo conta.

Alpine climbing equipment

If you already own personal gear (helmet, harness and climbing shoes) you are welcome to use it.

Otherwise it will be provided by the Alpine School Tre Cime.

The guide will bring the ropes and belays.

Everyone will also need

- Trekking shoes or light alpine boots – don't use heavy shoes
- Mountain clothes
- Windstopper/Goretex jacket (for stops, the wind and the way back)
- Change of clothes
- Small backpack
- Drinks (around 1l per person)
- Snack (even on short tours it's commendable to bring a little snack. Good choices are i.e. sandwiches, some chocolate, energy bar or some fruits)
- Sunglasses
- Sunscreen with high protection
- Photo camera
- Money (in case we stop at a hut)

Bring along only what you really need, every kilo counts.