

Checkliste Klettern von



Bouldern (Indoor)

Notwendig

- Kletterschuhe
-

Empfohlen

- Chalk (Magnesia)
 - Chalkbag
 - Tape (für Finger)
 - Nagelfeile
 - Handcreme
 - Bequeme Sportkleidung
 - Wasserflasche
 - Rucksack
-

Optional

- Bürste (zum Reinigen der Griffe)(oft in der Halle vorhanden)
- Faszienrolle oder Ball zum Aufwärmen (oft in der Halle vorhanden)
- Handy/Kamera zum Filmen
- Stativ

Bouldern (Outdoor)

Notwendig

- Kletterschuhe
 - Crashpad
 - Bürste (zum Reinigen der Griffe)
 - Bequeme Zustiegsschuhe
 - Chalk (Magnesia)
 - Chalkbag
 - Erste-Hilfe-Set
-

Empfohlen

- Topo / Kletterführer oder App
 - Tragbares Kletterhangboard, Ring oder Ball zum Aufwärmen
 - Sonnenschutz
 - Tape (für Finger)
 - Nagelfeile
 - Bequeme Sportkleidung
 - Wasserflasche
 - Handtuch zum Schuheputzen
 - Rucksack
 - Mütze
-

Optional

- Handy/Kamera zum Filmen
- Stativ

Seilklettern (Indoor)(für Einsteiger)

Notwendig

- Kletterschuhe
 - Klettergurt
 - Sicherungsgerät
 - Kletterpartner
-

Empfohlen

- Chalk + Chalkbag
 - Halbautomatisches Sicherungsgerät
 - Bürste (zum Reinigen der Griffe)(die man beim Klettern mitnehmen kann)
 - Sicherheitsbrille
 - Bequeme Sportkleidung
 - Rucksack
 - Wasser
-

Optional

- Tape
- Nagelfeile
- Sicherheitshandschuhe
- Handy/Kamera zum Filmen
- Stativ

Wichtige Hinweise

- Überprüfe dein Equipment vor jeder Session
- Lerne das richtige Sichern (beim Seilklettern)
- Lerne das richtige Spotten (besonders beim Outdoor-Bouldern)
- Respektiere im Outdoor-Bereich Natur, Regeln und Zugänge
- Beim Seilklettern niemals alleine klettern
- Hinweis für Einsteiger: Ein eigenes Seil ist am Anfang nicht notwendig, da in der Halle meist Seile vorhanden sind und keine Erfahrung im Vorstiegsklettern (Leadklettern) vorausgesetzt wird.