

Checkliste Bekleidung: Klettern

1 lange Sporthose / Leggins

1 T-Shirt / Sweat – Shirt

1 Paar Turnschuhe

Bei längeren Haaren mind. 1 besser 2 Haargummis! **WICHTIG!!**



An Verpflegung empfehlen wir:

Obst, Müsli-Riegel, Brote und vor allem genügend zu trinken (mind. 1,5l pro Person)

Die Getränke bringt euch bitte nach Möglichkeit in Feld- oder Plastikflaschen mit!

Wertgegenstände wie: Kettchen, Uhren, Ringe etc. laßt bitte an diesen Tagen zuhause ! Selbstverständlich können die sanitären Anlagen des Vereins genutzt werden !