Ausrüstungsliste Klettern & Yoga

- Sonnenschutz – Creme, Brille, evtl. Hut oder Cap
- Regen-/Windschutz – je nach Gebrauch:
  Du bist die Gelegenheitswanderin und möchtest einfach nur kurze Schauer trocken überstehen? Dann empfehle ich etwas in diese Richtung: Regenjacke von Patagonia.
  Für Teilnehmerinnen, die oft am Berg unterwegs sind, Sommer wie Winter, empfehle ich eine Hardshell-Variante: Hardshelljacke von Vaude und eine Hülle für Rucksack (ist bei vielen Rucksäcken schon dabei)
- Kälteschutz – warme und leichte Isolationsjacke, z.B. von Patagonia, dünne Handschuhe, Mütze
- Rucksack ca. 28-35 Liter, z.B. Gregory Jade
- Wander- oder Zustiegsschuhe
- Wechselwäsche – im Detail muss diese kurzfristig an den Wetterbericht angepasst werden. Hier kommt es ganz auf dein persönliches Empfinden und den Wetterbericht an.
  Was ich normalerweise dabei habe, **inkl**. dem, was ich am Tourentag trage:
  - 1x dünne Fleecejacke
  - 1x langärmeliges Shirt
  - 1x kurzärmeliges Shirt
  - 1x Top
  - 2x BH´s z.B. von Icebreaker und Anita
  - 2x Slips
  - 1x dünne Unterhose in 3/4-Länge für die Nacht
  - 2x Paar Socken
  - 1x Schlauchtuch
  - 1x Stirnband
  - 1x Tourenhose
  - 1x Weste (optional)
- Yogamatte, z.B. von Bodhi
- Yoga-Zubehör, z.B. von Goldwerk Schliersee (Bolster, Klötze, alles was du gerne nutzt in deiner Yoga-Praxis); und mit dem Code „ladiestour“ erhältst du 10% Rabatt auf das gesamte Sortiment
- Kletterschuhe
- Klettergurt
- Sicherungsgerät
- Expressen
- Helm
- Einfachseil 80m

- Snacks/Brotzeit für die Tour (Nüsse, Müsliriegel); sich ein Lunchpaket auf der Hütte machen zu lassen ist in der Regel auch kein Problem (meist gegen Aufpreis)
- Trinkflasche oder -beutel
- Wachstücher als nachhaltige und platzsparende Verpackung für die Brotzeit
- kl. Wasch-/Kulturbeutel und kl. Handtuch
- evtl. Beutel für eine gute Rucksackorganisation (außerdem halten sie das Innenleben trocken)
- evtl. Hüttenschuhe – z.B. faire Doghammer Hüttenschua
  In den Unterkünften sind Straßenschuhe oft nicht gewünscht, deshalb bitte auf Hausschuhe ausweichen.
- DAV-Ausweis – Die Mitgliedschaft im Alpenverein lege ich dir sehr ans Herz! Die Übernachtung auf Hütten ist günstiger und du hast eine Versicherung für den Fall eines Unfalls/Bergung.
- Stirnlampe, z.B. Petzl Tikka
- Kl. Erste Hilfe Set – wenn nötig eigene Medikamente, z.B. bei Diabetes, Asthma oder Allergien
- Blasenpflaster
- Biwaksack z.B. von Mountain Equipment
- Ohrenstöpsel (optional)

Ein kleiner Hinweis meinerseits vorab: Bevor Du Dich ins Onlineshopping stürzt, denke bitte an die lokalen Händler für Bergsport-Ausrüstung in Deiner Umgebung. Sie freuen sich bestimmt über jede Unterstützung und können Dich zu dem ein oder anderen Teil evtl. auch noch zusätzlich beraten.

Solltest Du keinen Händler in Deiner Nähe haben oder andere Gründe haben, die Dich zum Einkaufen im Internet bewegen, würde ich mich freuen, wenn Du über die blau hinterlegten Links bei Bergzeit fündig wirst. So erhalte ich eine kleine Provision und für Dich entstehen keine zusätzlichen Kosten. So oder so: Viel Spaß beim Stöbern!