

Pack-/ Materialliste: Trainer C- Ausbildung im Elbsandsteingebirge

Für den Gang an den Fels:

- Rucksack (30-40 L Fassungsvermögen)
- feste Zustiegsschuhe
- Kletterschuhe
- Klettergurt (vorteilhaft mit 4 Materialschlaufen)
- Selbstsicherungsschlinge (Daisy Chain, Schnelleingreifer, Standplatzsicherung)
- Kletterseil (Seilsack mit Auslegplane)
- Sicherungs- und Abseilgerät
- metallfreies, bzw. textiles Sicherungsmaterial (Band-/Rund-/Knotenschlingen mit unterschiedlichen Durchmessern von 4-10cm, UFOs, Affenfaust, Fusselschlingen...)
- Prusik-Schlingen (Reepschnüre: 60cm und 120cm lang, 4mm breit, durch Spierenstichknoten verbunden)
- 2 HMS-Karabiner, 1 Safebiner
- Express-Set, bzw. 10 Expressschlingen
- Kletterhelm, evtl. Risshandschuhe
- evtl. Stab aus Holz oder Kunststoff (für das Legen von Knotenschlingen – lässt sich auch ganz gut aus Kochlöffeln basten)
- passender Kletterführer, Gebietsübersichtskarte (evtl. Kompass oder auch Handy mit brauchbarer App wie OsmAnd+, MapsMe, Komoot...?)
- ggf. Haargummi, bzw. Buff (damit der Pony nicht im Abseilgerät bleibt)
- Stirnlampe (evtl. Ersatzbatterien)
- Erste-Hilfe-Set
- FFP2- Maske (falls doch mal irgendwo eingekehrt werden möchte...oder so)
- Mobiltelefon (mit eingespeicherter Bergwacht- /Notfallnummer)
- Sonnenschutz (helle Mütze oder UV-Schutz-Buff; Lippenstift, Creme, die dann aber nicht mehr an den Händen kleben sollte – Kinder vorher auf der Hütte einbalsamieren)
- Fußmatte für den sauberen felsschonenden Einstieg
- Klamotten, die neue Löcher bekommen dürfen (bei evtl. Kaminschrubbererei)
- ggf. Regen-/Windjacke (die hoffentlich nicht zu Verwendung kommen müssen)
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- unzerbrechliche Trinkflasche, Essmaterial, Taschenmesser (?)
- Sitzunterlage, evtl. Picknickdecke (besonders brauchbar, wenn ihr mit Kindergruppen an den Fels geht)



Chalk-Beutel bitte zuhause lassen (Magnesiaverbot – siehe 2.2 Sächsische Kletterregeln)!

Für die Leupoldishainer Baude:

- Bettlaken und Schlafsack (Ohropax sind auch manchmal ganz nützlich)
- Badelatschen, Handtuch, Waschzeug
- evtl. Mückenschutz
- ...