BEWEGTES LEBEN • BEWEGTES LEBEN • BEWEGTES LEBEN • BEWEGES LEBEN • BEWEGTES LEBEN • BEWEGTES LEBEN

#Mountainlove

Das Abenteuer in den Bergen
Via Ferrata - Klettersteig

CHECKLISTE

Ich packe meinen Rucksack …

- ☐ Klettergurt
- ☐ Klettersteigset
- ☐ Helm
- ☐ Klettersteighandschuhe
- ☐ Schuhe mit gutem Halt
- ☐ Wechselkleidung
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Proviant
- ☐ evt. Stirnlampe

… im Notfall

ALPINRETTUNG = 140
EUROPA NOTRUF = 112

Tourenverlauf planen …

- ☐ Ein- und Ausstiege
- ☐ Notausstiege
- ☐ Schwierigkeitsstufe
- ☐ Verlauf
- ☐ Wandausrichtung

Buddy Check …

- ☐ Gurt sitzt fest über Hüftknochen?
- ☐ Knoten sind alle fest?
- ☐ Helm sitzt gut?
- ☐ Man fühlt sich wohl?

ENJOY