



## Was wir dir bei Bedarf zur Verfügung stellen können...

- Neoprenanzug** (ein- oder zweiteilig, 5-6mm dick, mit Kapuze; Surfanzüge oder dünne Taucheranzüge sind nicht geeignet)
- Anseilgurt inklusive Abriebschutz, 2armiger Selbstsicherungsschlinge und Abseilgerät** (Kletter-Sitzgurte sind ohne entsprechendes Zubehör ungeeignet)
- Helm** (= Bergsport-Helm)
- Neopren-Socken** (mindestens 3mm dick)

Falls du einen Neoprenanzug und Neoprensocken benötigst, gib bei der Anmeldung bitte deine Körpergrösse, dein Gewicht und deine Schuhgrösse an!

Die Miete für einen Neoprenanzug, Neoprensocken und eine Anseilgurt beträgt CHF 60.00.

## ...und was du selbst mitbringen musst

- Badehose / Badeanzug / Bikini**
- Badetuch**
- Turnschuhe oder leichte Trekkingschuhe** (Die Schuhe müssen so stabil sein, dass du damit ein paar Stunden lang in einem Bachbett mit zum Teil spitzigen Steinen laufen kannst. Ausserdem müssen sie gross genug sein, dass du 4mm dicke Neoprensocken darin tragen kannst. Badeschlarpen, offene Sandalen, Taucherfüsslinge u.ä. sind nicht geeignet. Denk daran, dass die Schuhe nach der Tour nass sind und nimm für die Heimfahrt ein zweites Paar Schuhe mit!)
- Langarm-Leibchen** aus synthetischem Material oder Mischgewebe (Das Leibchen wird als zusätzliche Isolationsschicht unter dem Neoprenanzug getragen. Nicht geeignet sind Baumwollleibchen.)
- Zwischenverpflegung** (Zum Mitnehmen in die Schlucht eine 1- oder 1.5L-PET-Flasche sowie ein paar Schoggi-Stängel, Müesli-Riegel oder ähnliches. Was du zum Essen und Trinken vor und nach der Tour mitnimmst, bleibt dir überlassen.)
- bei Touren ins Ausland: **Pass- oder Identitätskarte**
- bei Touren ins Ausland: **50 Euros** (damit wir vor Ort etwas essen und trinken gehen können)

## Was du sonst noch wissen musst

- Falls du eine wasserdichte Kamera besitzt, kannst du sie grundsätzlich in die Schlucht mitnehmen, allerdings auf eigenes Risiko. Falls die Kamera beschädigt werden oder verloren gehen sollte, lehne ich jegliche Haftung ab. Beim Fotografieren oder Filmen ist darauf zu achten, dass das Vorwärtskommen der Gruppe nicht verzögert wird.

- Es ist nicht möglich, Handys in die Schlucht mitzunehmen.