

Checkliste für Klettersteig Tour

Kletterausrüstung

Klettergurt
Evtl. Brustgurt je nach Rucksackgewicht
Klettersteigset
Karabiner
Helm
(Teleskopstöcke)
Reepschnur mit Karabiner
Radlhandschuh (Klettersteighandschuh)
Seil für Zwischensicherungen ca. 20m
Evtl. Zwischensicherungen wie Friends und Keile
Magnesiumbeutel
Biwaksack

Kleidung

Unterhosen
Unterhemd
Hemd
Halstuch
Socken/Strümpfe
Fleecejacke
Regenjacke (richtig Wasserdicht)
Regenhose (richtig Wasserdicht)
Mütze
Handschuhe
Berg-/Tourenhose
Kurze Hose (gleich Badehose)
Bergschuhe (evtl. 1 paar Ersatz Schnürsenkel)
Schlappen oder Hüttenschuhe

Kleinzeug

Gletscherbrille(gute Sonnenbrille)
Feuerzeug
Kompass
Signalpfeife (jeder eine)
Stirnlampe/Taschenlampe
Ersatzbatterien
Taschenmesser
Evtl. kleines Fernglas
Handbuch(+Einleger aus Literatur)
Kartenmaterial
Handy (+Ladegerät) (jeder eins)
Plastiktüte für Abfall

Medikamente

Rucksack-Apotheke
Persönliche Medikamente
Blasenpflaster
Schnellverband
Schmerzmittel
Rescuetropfen

Rettungsdecke

Lebensmittel

Trinkflasche
Persönlicher Bedarf
Salz & Pfefferstreuer
Schokolade
Energienahrung/Fertiggerichte
Schnaps
Riegel
Sonnenschutzmittel
Lippenpflegemittel
Hautcreme

Dokumente, Persönliches

Personalausweis
Führerschein
Alpen Vereins Ausweis
Scheckkarte
Kugelschreiber

Bei Gletschertour

Seil
Steigeisen
Zackenschutz
Eispickel / Eisbeil
Eisschrauben
Felshaken
Klemmkeile
Abseilachter
Bergseil
Reepschnüre
Seilring
Expressen
Gamaschen

Dieses PDF darfst Du gerne umfangreich nutzen. Du darfst es auch auf deine eigene Website oder Deinen Blog stellen. Schöne Grüße vom Nature-X Team!

<http://www.nature-x.com>