

## **Checkliste für Klettersteig Mehrtagestour**

### **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

## **Schlafzeug**

Hose und Langarmshirt  
Hüttenschlafsack  
Ohrenstöpsel  
Fotoapparat

## **Hygiene & Körperpflege**

Kulturbeutel (leicht)  
Zahnbürste, Zahnpasta  
Seife  
Sonnenschutzmittel  
Lippenpflegemittel  
Hautcreme  
Haarshampoo  
Handtuch  
Waschlappen  
Kloppapier  
Rei in der Tube ( Wäscheklammern, Wäscheleine, klein und leicht)

## **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>