

## Ausrüstungsliste für Klettersteigtouren

Diese Ausrüstungsliste soll Ihnen helfen auf Ihrer Tour immer das Richtige dabei zu haben. Sie ist als Empfehlung anzusehen und ist natürlich, je nach Vorlieben oder Erfahrung, jederzeit zu erweitern.

### Bekleidung:

- Sport- bzw. leicht trocknende Unterwäsche
- Trekking-/Wandersocken
- Funktionshemd oder T-Shirt
- Berg- oder Kletterhose, auf bequemen Schnitt im Schrittbereich achten
- Fleecepullover – auf gute Passform achten, nicht zu weit
- Überjacke oder Anorak als Wind-, Wasser- und Kälteschutz – Goretex-Material
- Überhose als Regenschutz – Goretex-Material
- leichte Mütze als Sonnenschutz
- wärmere Mütze oder Stirnband als Wärmeschutz
- leichte Handschuhe aus Windstoppermaterial
- universelles Rundhalstuch (als Schal, Stirnband, Wind- und Kälteschutz einsetzbar)
- Ersatzunterwäsche, Ersatzsocken, Ersatz-T-Shirt oder Hemd, eventuell auch Hose

### Ausrüstung:

- Knöchelhohe Berg-, Trekking- bzw. Klettersteigschuhe
- Schmalen Rucksack ca. 30 Liter mit Regenschutz
- Brust- und Hüftgurt (Anseilgurt)
- Klettersteigset
- Helm (Bergsteigerschutzhelm)
- Klettersteighandschuhe – sind verstärkt
- Sonnenbrille mit 100% UV Schutz
- Sonnenschutzmittel (Minimum LS 15)
- Trinkflasche, Minimum 1 Liter Fassungsvermögen pro Person
- Tourenverpflegung, kohlenhydratreich
- Rucksackapotheke (Verbandszeug, Schmerzmittel, etc.)
- Mobiltelefon
- Karte im Maßstab 1 : 25.000
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- eventuell Höhenmesser
- eventuell Teleskopstöcke