

Ausrüstungsliste für lange Klettertouren

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
- Leichte Funktionssocken
- Kletterhose, alternativ Berghose mit gutem Sitz (Schrittfreiheit)
- Funktionshemd oder T-Shirt – beides langarm
- Fleecepullover, oder Weste – 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
- Mütze oder Stirnband als Wärmeschutz – soll über die Ohren gehen & unter Helm passen
- event. Fingerlose Handschuhe
- Ersatzunterwäsche, Ersatzsocken, Ersatz-T-Shirt oder Hemd, eventuell auch Hose

Ausrüstung:

- Für den Anmarsch Bergschuhe oder Sportschuhe
- Kletterschuhe
- Brust- und Hüftgurt
- HMS Karabiner, min. 1x
- Schraubkarabiner, min. 2x
- Expressschlingen mit Karabiner
- Friends, Klemmkeile (je nach Tour)
- min. 6 Bandschlingen, vernäht 60 & 120 cm
- mehrere Reepschnüre, 100 bis 500 cm, 3 x Körpergröße
- Felshammer und ein Sortiment Haken
- Abseilachter mit Kurzprusik
- Helm
- Bergseil – Doppel-/Zwilling
- Kletterrucksack
- Biwacksack
- Magnesiabeutel
- Trinkflasche, Minimum 1 Liter Fassungsvermögen pro Person
- Tourenverpflegung, kohlenhydratreich
- Rucksackapotheke (Verbandszeug, Schmerzmittel, etc.)
- Mobiltelefon
- Kletterführer & Karte im Massstab 1 : 25.000
- Stirnlampe
- Taschenmesser, besser Multitool
- Höhenmesser & Kompass