

Ausrüstungsliste für leichte Klettertouren in gut abgesichertem Gelände

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
- Ersatzunterwäsche, Ersatzsocken, Ersatz-T-Shirt oder Hemd, eventuell auch Hose

Ausrüstung:

- Für den Anmarsch Bergschuhe oder Sportschuhe
- Kletterschuhe
- Brust- und Hüftgurt
- 1 HMS Karabiner
- 1 Schraubkarabiner
- Normalkarabiner bzw. Expresschlingen (je nach Bedarf)
- Kleiner Satz Klemmkeile (min. 5 Stopper)
- Schlingen (2x60, & 2x120 cm)
- Abseilachter
- Helm
- Bergseil – Einfach oder Doppelseil
- Kletterrucksack
- 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