

Klettersteigausrüstung

- Klettersteig-Set
- Klettergurt
- Kletterhelm
- Klettersteighandschuhe
- Einfachseil (optional)
- Bandschlinge + HMS-Karabiner (optional)

Bekleidung

- Funktionsshirt (kurzarm/langarm)
- Fleecejacke oder Pullover
- Hardshell- oder Softshelljacke
- Wanderhose / Zip-Off Hose
- Funktionssocken
- Wanderschuhe der Kategorie B oder B/C
-
-

Das sollte auch immer dabei sein

- Rucksack 20-30l
- Erste-Hilfe Set inkl. Rettungsdecke und Blasenpflaster
- wenn nötig persönliche Medikamente
- Handy mit Notfallnummern
- Karte / Klettersteig-Topo
- Bargeld
- Ausweis Alpenverein
- Personalausweis
- Trinkflasche und ausreichend Wasser mind. 1,5l
- Proviant (Nüsse, Riegel etc.)
- Kleiner Müllbeutel
-
-

Optional (nach Jahreszeit und Tour)

- Hardshellhose
- Mütze
- Kappe / Buff (Halstuch)
- Funktionsshirt zum Wechseln
- Sonnenhut oder Stirnband
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz LSF 30
- Sonnenschutz auch für die Lippen
- Regenhülle für den Rucksack
- Stirnlampe
-
-

Wenn noch Platz im Rucksack ist

- Isolationsjacke für die Gipfelrast
- kleines Sitzkissen
- Kamera
- Funktionsuhr
- Fernglas
- Taschentücher
- Feuerzeug
- Trekkingstöcke (für den Abstieg)
- GPS Gerät
- Taschenmesser / Multitool
-
-

