

## Ausrüstungsliste Klettern (Klettergarten)

### Bekleidung

- Bequeme Sportkleidung (über Knie hinausreichende Kletter- oder leichte Hochtourenhose, Pullover)
- 1 funktionelles Kurzarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- Gore Tex Jacke (oder gleichwertig bzgl. Wind- und Wasserschutz)
- Windstopperjacke (z. B. Soft Shell Windstopper von Gore oder Apex Windstopper von North Face)

### Technische Ausrüstung

- Stabile Schuhe (Wander-, Trekking- oder Bergschuhe) je nach Zustieg
- Klettergurt (Sitzgurt)
- Helm (Kletter- oder Fahrradhelm)
- Rucksack (30-40 Liter)
- Kletterschuhe (Kletterfinken) - eng aber bequem
- 1 Persönliches Sicherungsgerät (z. B. HMS, ATC, etc.)
- Magnesiumbeutel mit Magnesium
- 2 Prusiks (Reepschnur mit Durchmesser 6mm, Länge: 120 bis 150 cm)
- 1 Band- oder Selbstsicherungsschlingen aus Nylon: 80 bis 120 cm lang
- 2 Karabiner (1 birnenförmiger HMS-Schraubkarabiner, 1 kleiner Schraubkarabiner)
- Pro Seilschaft 12-15 Expressschlingen
- Pro Seilschaft 1 Einfachseil, 60m oder länger
- Mobiltelefon
- evtl. Notfunkgerät oder Satellitentelefon

### Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme
- Sonnenhut
- Trinkflasche ca. 1-1.5 Liter
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Heftpflaster und Compeed (spezielle Pflaster gegen Blasen an den Füßen und Zehen)
- Kleine Apotheke (Verbandsmaterial, Desinfektions- und Schmerzmittel)
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Schweizerfranken/Euro (je nach Gebiet)
- Persönliche Medikamente (falls nötig)
- Halbtax/GA (falls vorhanden)

- Höhenmesser
- Rettungsdecke
- Evtl. Kompass
- Evtl. GPS
- Evtl. Fotoapparat

#### Landkarten (LK) und Literatur

- Klettertopos - je nach Gebiet
- SAC Clubführer: je nach Gebiet
- LK 1:25'000 - je nach Gebiet
- LK 1:50'000 - je nach Gebiet

Bergsteigerliteratur, Landkarten und Klettertopos: Bei Bächli Bergsport erhältlich: <http://www.baechli-bergsport.ch/>

#### Verpflegung

- Zwischenverpflegung für den Klettertag: Gut geeignet sind Energieriegel, Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot.

#### Zusätzliches

##### Bei Hüttenübernachtung im Mehrbettzimmer

- Ohrenpfropfen (Ohropax)
- Toilettenartikel in Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Duschen gibt es im Normalfall nicht
- Hüttenfinken stehen im Normalfall zur Verfügung

##### Bei Hotelübernachtung

- Toilettenartikel
- Bequeme Hausschuhe oder Finken
- Bequeme Kleidung für den Hotelaufenthalt
- Evtl. eigenes Badetuch

*Bei Bergsport Aktivitäten nur normiertes alpin-technisches Material (UIAA-, CE- oder EN-Label) verwenden! Beim Kauf auf diese Bezeichnungen achten.*