

Ausrüstungsliste Klettersteig

Bekleidung

- Gore Tex Jacke (oder gleichwertig bzgl. Wind- und Wasserschutz)
- Leichte Wetterschutzhose (wind- und regendicht)
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Windstopperjacke (z. B. Soft Shell Windstopper von Gore oder North Face Apex) oder evtl. auch dicke Fleecejacke
- Evtl. 1 warmer Pullover (Fleece)
- 1 Paar winddichte warme Fingerhandschuhe
- 1 Paar robuste Klettersteig-Handschuhe (z. B. auch Arbeits- oder Lederhandschuhe)
- Warme Mütze, evtl. Stirnband oder Buff
- 1 Paar funktionelle Socken (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker), inkl. Ersatz
- 1 funktionelles Kurzarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- 1 funktionelles Langarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- (Funktionelle) Unterwäsche kurz, inkl. Ersatz
- Falls vorhanden: Primaloft- oder dünne Daunenjacke (sehr praktisch während der Pausen)

Beim Kleiden ist die Anwendung des Zwiebschalenprinzip (verschiedene Schichten übereinander) sinnvoll.

Technische Ausrüstung

- Rucksack (30-40 Liter) mit Hüftgurt
- Steigeisenfeste Bergschuhe (über den Knöchel hinausreichend)
- Evtl. verstellbare Trekkingstöcke (1 oder 2 Stöcke: für Abstiege sehr angenehm)
- Helm (Kletter- oder Fahrradhelm)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Klettersteigset (idealerweise mit Bandfalldämpfer und elastischen Armen, z. B. der Marke Black Diamond)
- 1 Bandschlinge (ca. 1 bis 1.20m lang)
- 1 kurze Reepschnür (6mm Durchmesser; Länge: ca. 1.5m)
- 1 lange Reepschnur (6mm Durchmesser; Länge ca. 5-6m)
- 6 Karabiner (z. B. 3 HMS Karabiner mit Schraubverschluss, 1 Schraubkarabiner, 2 einfache Karabiner einer Expressschlinge)
- Evtl. 1 Micro Traxion (von Petzl)
- Einfachseil (Länge ca. 30 bis 40m)
- 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)
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Schweizerfranken/Euro (je nach Gebiet)
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Feldstecher (klein)
- Persönliche Medikamente (falls nötig)
- Halbtax/GA (falls vorhanden)
- Kompass
- Höhenmesser
- Rettungsdecke
- Evtl. GPS

Landkarten (LK) und Literatur

- Klettersteigführer: je nach Gebiet
- Klettersteigführer: ja nach Gebiet
- LK 1:25'000 - je nach Gebiet
- LK 1:50'000 - je nach Gebiet

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

Um Gewicht zu sparen evtl. die Seiten der entsprechenden Tour für den Eigengebrauch rauskopieren oder digital abfotografieren (Achtung auf die Batterien bzw. den Akku bei tiefen Temperaturen).

Verpflegung

- Zwischenverpflegung für die Dauer der Tour: Gut geeignet sind Energieriegel, Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot. Schokolade, Sandwiches und Getränke können auf den meisten Hütten gekauft werden.

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.