

Checklist

Tagestour Wandern

- Rucksackvesper & Getränk
- Regenbekleidung & Sonnenschutz
- Erste Hilfe

Bergtour (mehrtägig)

- Wanderrucksack, Regenhülle
- Knöchelhohe, wasserdichte Schuhe
- Leichtsteigeisen im Frühjahr
- Regenjacke ggf. Regenhose
- Wanderhose, evtl. kurze Hose
- Unterwäsche, Socken
- Funktionsbekleidung
- Warme Oberbekleidung
- Jacke, evtl. Daune
- Handschuhe, Mütze
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Wanderstöcke
- Hüttenschlafsack
- Handtuch, Waschzeug
- Bargeld / Ausweis
- Getränkeflasche
- Rucksackvesper, ggf. Müsliriegel
- Erste-Hilfe-Set, ggf. Blasenpflaster
- Biwak-Sack
- Eigenbedarf Medikamente
- Kontaktlinsenzubehör, Ersatzbrille

Nützliches für Unterwegs

- Feuerzeug
- Taschenmesser
- Stirnlampe
- Kartenmaterial
- Ohrstöpsel
- Foto/Handy

Zusatzausrüstung Klettersteig

- Helm
- Klettergurt
- Y-Set
- Bandschlinge 60cm
- Karabiner
- Klettersteighandschuhe

Zusatzausrüstung Hochtour

- Gamaschen
- Thermoskanne
- Seil 40m – 60m
- Helm
- Klettergurt
- Steigeisen mit Frontzacken
- Eispickel
- 2 Eisschrauben
- 1 Seilrolle (z.B. MicroTraction)
- 1 Steigklemme (z.B. Petzl Basic)
- 1 Sicherungs-/Abseilgerät (Tube)
- 1 HMS-Karabiner als Save-Lock-Karabiner
- 2-3 Verschlusskarabiner
- 2 Express-Schlingen
- Bandschlingen 60cm, 90cm, 120cm
- 1 Kurzprusik
- ggf. 1-2 Friends

Safety first

viel Spaß auf Tour wünscht

