



# Klettersteig Packliste

<https://www.ausruestung.org/packliste-klettersteig>

## **Klettersteigausrüstung:**

- Klettergurt
- Kletterhelm
- Klettersteigset
- Klettersteighandschuhe
- \_\_\_\_\_

## **Zusätzliche Ausrüstung für schwere Klettersteige oder mit Kindern:**

- Kurzseil 30 m
- Sicherungsgerät
- 2x Bandschlinge
- 2x HMS Schraubkarabiner
- Kletterschuhe für Reibungskletterei
- Kletterkomplettgurt für kleinere Kinder bis 6-8 Jahre
- Klettergurt für größere Kinder ab 6-8 Jahre
- Kletterhelm für Kinder
- \_\_\_\_\_

## **Allgemeine Ausrüstung:**

- Rucksack 20-30 Liter mit Regenschutz
- Taschenmesser
- Stirnlampen + Ersatzbatterien
- Sonnencreme

- Sonnenbrille
- Bargeld, EC Karte, Ausweis
- DAV Ausweis, wenn vorhanden
- Kartenmaterial
- Tourenbeschreibung (Kopie oder Ausdruck)
- Leichte Aufbewahrungstasche oder Müllbeutel
- optional Teleskopstöcke
- \_\_\_\_\_

### **Kleidung:**

- Wanderschuhe oder Traillaufschuhe
- Funktionssocken
- Funktionsshirt
- Funktionsoberteile - Pullover & Sweats
- Hardshelljacke
- Regenjacke
- Funktionsunterwäsche
- Wanderhose, evtl. Zip-Off Hose
- Mütze oder Head
- optional Regenhose
- \_\_\_\_\_

### **Notfall:**

- Erste Hilfe incl. Rettungsdecke
- Tape
- optional persönliche Medikamente
- optional Schmerzmittel IBU 400

- Blasenpflaster
- Notfall Biwaksack
- Signalpfeife
- Handy + Notfallnummer
- \_\_\_\_\_

### **Verpflegung:**

- Trinkflasche für ausreichend Wasser, mindestens 1l
- optional Thermosflasche für einen heißen Tee
- Riegel für den schnellen Hunger
- Gel für die schnelle Energie
- Brotzeit
- Banane, Apfel
- \_\_\_\_\_

### **Optionales und Sonstiges:**

- Kompass
- Höhenmesser
- Fernglas
- evtl. Digitalkamera
- evtl. SD Karte für Digitalkamera
- GPS Gerät
- GPS Smartwatch
- Feuerzeug
- Gaskocher für ein leckeres Gipfelmü
- Gas Kartuschen
- Taschentücher
- Hausschlüssel
- \_\_\_\_\_

## Optional bei Hüttenübernachtung:

- Hüttenschlafsack
- Microfaserhandtuch schnelltrocknend
- Waschzeug (Zahnbürste, Zahnpasta...)
- Wechselkleidung für den Hüttenabend
- Ohropax
- \_\_\_\_\_

## Noch ein paar Tipps:

- Nie bei Gewittergefahr einen Klettersteig gehen!!!!!!!!!!!!!!**
- Immer Wechselkleidung einpacken (durchnässte Kleidung durch Schweiß oder Regen).
- So weit wie möglich alles im Rucksack verstauen, denn was außen hängt, kann behindern.
- Den Rucksack nicht zu vollpacken. Das Gewicht sollte 10 kg nicht übersteigen.
- Kurz vor der Tour immer das Wetter checken, evtl. wird dann die ein oder andere Kleidung (Regenkleidung) nicht benötigt.
- Vor der Tour viel Flüssigkeit zu sich nehmen und für die Tour genügend zu trinken einpacken.
- Nie den Sonnenschutz vergessen.
- Funktionskleidung tragen, da dadurch der Schweiß besser abtransportiert wird und die Kleidung schneller trocknet.