## Klettern (Mehrtagestouren)

Kletterausrüstung	Notizen
☐ Zustiegsschuhe (leichter Bergschuh – Kategorie A/B)	
☐ Kletterschuhe	
☐ Helm	
☐ Klettergurt	
☐ Bandschlingen	
☐ Evtl. Chalkbag	
☐ HMS Karabiner	
☐ Abseilgerät (ATC; Abseilachter)	
Gern leihen wir Ihnen das Material aus. Seile, Expressen, Klemmkeile und Friends bringt gern Ihr Bergführer mit. Natürlich können Sie aber auch Ihr eigenes Material mitbringen, wenn Sie das wünschen!	
Bekleidung	
☐ Wäsche / Socken	
☐ Lange / kurze Berghose  (am besten mit dehnbarem Lycraanteil, da deutlich bequemer)	
☐ Shirt– oder Funktionshemd, Rolli	
☐ Pullover / Jacke (Fleece und Softshell sind hier gut geeignet)	
☐ Jacke (als Windstopper) / Anorak	
☐ Mütze / Kappe (gegen die Sonne)	
☐ Evtl. Handschuh	
☐ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Hütte	
Sonstiges	
☐ Großer Rucksack für das gesamte Gepäck (ca. 35-401)	
☐ Evtl. kleiner Kletterrucksack (ca. 25-301)	
☐ Hüttenschlafsack (Seide oder Baumwolle,w nur bei Hüttenübernachtung)	
☐ Handtuch / Waschutensilien (nur bei Hüttenübernachtung)	
☐ Sportsonnenbrille mit guten Gläsern	
☐ Sonnencreme / Lippenschutzcreme (mindestens Faktor 20, besser höher)	
☐ (Thermos)-Trinkflasche / Trinkschlauchsystem	
☐ Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)	
☐ Kleine Rucksackapotheke (z.B. für Tape, Blasenpflaster, Ohropax, etc.)	ALPENSTIEG §