Klettersteige (Mehrtagestouren)

Klettersteigausrüstung

- ☐ Wanderschuhe
  (leichter – mittlerer Bergschuh – Kategorie A/B)
  oder Klettersteigschuh (z.B. von Scarpa)
- ☐ Helm
- ☐ Klettergurt
- ☐ Klettersteigset
- ☐ Evtl. Bandschlinge
- ☐ Evtl. HMS Karabiner

Gern leihen wir Ihnen das Material aus.

Bekleidung

- ☐ 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. Klettersteig-Handschuh
- ☐ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkünfte

Sonstiges

- ☐ Großer Rucksack für das gesamte Gepäck
  (ca. 35-40l)
- ☐ Kletterrucksack oder Tagestourenrucksack
  (ca. 25-30l)
- ☐ Sportsonnenbrille mit guten Gläsern
- ☐ Sonnencreme / Lippenschutzcreme
  (mindestens Faktor 20, besser höher)
- ☐ (Thermos)-Trinkflasche oder Trinkschlauchsystem für ausreichend Flüssigkeit
- ☐ Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)
- ☐ Hüttenschlafsack
  (Seide oder Baumwolle, nur bei Hüttenübernachtung)
- ☐ Handtuch / Waschutensilien
  (nur bei Hüttenübernachtung)
- ☐ Kleine Rucksackapotheke
  (z.B. für Tape, Blasenpflaster, Ohropax, etc.)

Notizen

ALPENSTIEG.COM
MOUNTAIN GUIDES