

Checkliste für Klettersteigtouren 1

O Rucksack

- Steigeisen
- Zackenschutz
- Sonnenbrille
- Klettergurt
- Kletterstegset
- Seilring
- Steinschlaghelm
- Trinkflasche
- Teleskopstöcke
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Taschenmesser
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Tourenbeschreibung
- Kartenmaterial
- Kartentasche
- Handy
- Fernglas
- Fotoapparat
- Filme
- Plastiktüte für Abfall

Medikamente

- Rucksack-Apotheke
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Schnellverband
- Schmerzmittel

Verpflegung

- Persönlicher Bedarf
- Schokolade
- Energienahrung/Müsliriegel

Lebensmittel

- Persönlicher Bedarf
- Teebeutel
- Proviantdosen
- Squeezetuben/Behälter
- Salz & Pfefferstreuer
- Schokolade
- Energienahrung/Fertiggerichte

Checkliste für Klettersteigtouren 2

Hygiene & Körperpflege

- Sonnenschutzmittel
- Lippenpflegemittel
- Taschentücher
- Toilettenpapier

Kleidung

(Wäsche zum Wechseln berücksichtigen)

- Unterhosen
- Unterhemd
- Hemden
- Socken/Strümpfe
- Faserpelz-Jacke oder -Pulli
- Mütze
- Handschuhe
- Wetterjacke
- Wetterhose
- Berg-/Tourenhose
- Kurze Hose

Schuhe

- Bergschuhe

Dokumente, Persönliches

- Personalausweis
- Führerschein
- Vereins-Ausweis
- Geld
- Euro-Scheck
- Scheckkarte
- Kreditkarte
- Auslandskrankenschein
- Notizblock
- Kugelschreiber

Bei Hüttenübernachtung:

- | | | |
|---|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack | <input type="checkbox"/> Seife | <input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta |
| <input type="checkbox"/> Kulturbeutel | <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Jogginghose oder Trainingsanzug |