

Checkliste für Fels-Klettertouren 1

O Rucksack

- Felshaken
- Klemmkeile
- Klettergurt
- Steinschlaghelm
- Karabiner
- HMS-Karabiner
- Abseilachter
- Bergseile
- Reepschnüre/Prusikschlingen
- Seilring
- Expreßschlingen
- Expreßschlingensets
- Steigklemmen
- Trinkflasche
- Teleskopstöcke
- Sonnenbrille
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Ersatzbatterien
- Ersatzbirnchen
- Taschenmesser
- Feuerzeug
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Gebiets-/Bergführer
- Kartenmaterial
- Handy
- Fotoapparat
- Filme
- Plastiktüte für Abfall

Medikamente

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

Lebensmittel

- Persönlicher Bedarf
- Proviantdosen
- Energienahrung/Müsliriegel

Checkliste für Fels-Klettertouren 2

Hygiene & Körperpflege

- Sonnenschutzmittel
- Lippenpflegemittel
- Taschentücher
- Toilettenpapier

Kleidung

(Wäsche zum Wechseln berücksichtigen)

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

Schuhe

- Kletterschuhe
- Bergschuhe (f. Abstieg)

Dokumente, Persönliches

- Personalausweis
- Auslands-Krankenschein
- Führerschein

Checkliste für Fels-Klettertouren 3

Vereins-Ausweis

Geld

Euro-Scheck

Scheckkarte

Kreditkarte

Notizblock

Kugelschreiber

Bei Hüttenübernachtung:

Hüttenschlafsack

Kulturbeutel

Zahnbürste, Zahnpasta

Seife

Handtuch

Jogginghose oder Trainingsanzug