

## Checkliste Ausrüstung für Klettersteig-Touren

<b>Steinschlag-helm</b>	Unverzichtbar, wichtig! Moderne Helme sind leicht und komfortabel. Ein Fahrradhelm ist besser als ohne zu klettern!
<b>Klettersteig-Set</b>	Sei wählerisch bei den Karabinern! Fummelei an diesen Dingen in anstrengenden Passagen nervt. Eine Fangstossbremse ist Pflicht! Moderne Klettersteig-Sets haben Y-Form und zusätzlich mittig ein kurzes Stück zum Rasten an schwierigen Passagen. Ein Seil- oder Bandstück allein, nur direkt am Gurt eingeknotet, ist nicht geeignet und gefährlich (siehe ich ziemlich oft. Leichtsinns - jede(r) kann mal in objektive Gefahr kommen.)
<b>Sitzgurt</b>	Bequem und sicher wählen und bei Gurtsystemen mit doppelter Schnallenführung auf korrektes Einbinden achten
<b>Schuhwerk Steigeisen</b>	In alpinem Gelände Berg- oder Trekkingschuhe, an Sportklettersteigen kommt man mit Turnschuhen gut zurecht, Kletterschuhe sind auf extremen Steigen eventuell hilfreich. Bei Hochtouren mit Schneefeldern/Gletscher steigeisenfestes Schuhwerk und Leichtsteigeisen.
<b>Regenschutz</b>	Leicht aber funktionell wählen. Im Gebirge kann selbst sommers binnen kürzester Zeit ein Wetterumschwung Schnee und entsprechende Temperaturen bringen.
<b>Bekleidung</b>	Kletterhose mit Verstärkungen an Knie und Po, Wandersocken (gegen Blasen), Funktionsunterwäsche, Berghemd, bei Hochtouren warme Jacke.
<b>Handschuhe</b>	Es gibt mittlerweile eigene Klettersteig-Handschuhe. Fahrradhandschuhe sind ebenso geeignet wie Arbeitshandschuhe gute Dienste leisten (insbesondere gummierte Ölwechselhandschuhe, ev. mit gekappten Spitzen für das Fingerfeeling).
<b>Sonnen-schutz</b>	Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Sonnenbrille Hut/Kappe für Zustieg/Abstieg
<b>Wander-stöcke</b>	Teleskopstöcke für den Abstieg und bei Schneefeldern....
<b>Rucksack</b>	Kletterrucksack, eine eher schmale Ausführung ist von Vorteil
<b>Rucksack-Apotheke</b>	Tape, Pflaster (und anderes, je nach Vorhaben)
<b>Verpflegung</b>	Ausreichend Getränk ist wichtig (optimalerweise in einem Trinksack immer verfügbar), ev. Traubenzucker für einen Energieschub, Jause, Riegel, kandierter Ingwer.
<b>Sicherheit Orientierung</b>	Mobiltelefon (Akku voll), Notrufnummern, Klettersteigführer und ev. GPS-Gerät mit geladenen Routen, Wegpunkten
<b>Foto/Video</b>	Kamera, geladene Akkus, Filme, Kassetten, Memorychips
<b>Geld</b>	
<b>Dokumente</b>	Alpenvereinsausweis, ev. Liftkarten
<b>Schreibzeug</b>	offenbar gibt's einige Wandbuch-Schreibzeug-Sammler.....
<b>Nützliches</b>	Taschenmesser, Leatherman, Taschen- oder Stirnlampe, Bandschlinge, Seilrolle
<b>Hütten-Nächtigung</b>	Hüttenschlafsack, Handtuch, Zahnbürste ...

Die Liste ist für Klettersteig-Vorhaben in der warmen Jahreszeit gedacht.  
Bei hochalpinen oder winterlichen Touren ist entsprechend zu adaptieren.  
[www.klettersteig.com](http://www.klettersteig.com)