

Checkliste Ausrüstung für Klettersteig-Touren

Steinschlag-helm	Unverzichtbar, wichtig! Moderne Helme sind leicht und komfortabel. Ein Fahrradhelm ist besser als ohne zu klettern!
Klettersteig-Set	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.)
Sitzgurt	Bequem und sicher wählen und bei Gurtsystemen mit doppelter Schnallenführung auf korrektes Einbinden achten
Schuhwerk Steigeisen	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.
Regenschutz	Leicht aber funktionell wählen. Im Gebirge kann selbst sommers binnen kürzester Zeit ein Wetterumschwung Schnee und entsprechende Temperaturen bringen.
Bekleidung	Kletterhose mit Verstärkungen an Knie und Po, Wandersocken (gegen Blasen), Funktionsunterwäsche, Berghemd, bei Hochtouren warme Jacke.
Handschuhe	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).
Sonnen-schutz	Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Sonnenbrille Hut/Kappe für Zustieg/Abstieg
Wander-stöcke	Teleskopstöcke für den Abstieg und bei Schneefeldern....
Rucksack	Kletterrucksack, eine eher schmale Ausführung ist von Vorteil
Rucksack-Apotheke	Tape, Pflaster (und anderes, je nach Vorhaben)
Verpflegung	Ausreichend Getränk ist wichtig (optimalerweise in einem Trinksack immer verfügbar), ev. Traubenzucker für einen Energieschub, Jause, Riegel, kandierter Ingwer.
Sicherheit Orientierung	Mobiltelefon (Akku voll), Notrufnummern, Klettersteigführer und ev. GPS-Gerät mit geladenen Routen, Wegpunkten
Foto/Video	Kamera, geladene Akkus, Filme, Kassetten, Memorychips
Geld	
Dokumente	Alpenvereinsausweis, ev. Liftkarten
Schreibzeug	offenbar gibt's einige Wandbuch-Schreibzeug-Sammler.....
Nützliches	Taschenmesser, Leatherman, Taschen- oder Stirnlampe, Bandschlinge, Seilrolle
Hütten-Nächtigung	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