

Ausrüstungsliste Klettern (Klettergarten)

Bekleidung

- Bequeme Sportkleidung (über Knie hinausreichende Kletter- oder leichte Hochtourenhose, Pullover)
- 1 funktionelles Kurzarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebreaker; Odlo)
- Gore Tex Jacke (oder gleichwertig bzgl. Wind- und Wasserschutz)
- Windstopperjacke (z. B. Soft Shell Windstopper von Gore oder Apex Windstopper von North Face)

Technische Ausrüstung

- Stabile Schuhe (Wander- oder Trekkingschuhe)
- Klettergurt (Sitzgurt)
- Helm (Kletter- oder Fahrradhelm)
- Rucksack (30-40 Liter)
- Kletterschuhe (Kletterfinken) - eng aber bequem
- 1 Persönliches Sicherungsgerät (z. B. HMS, ATC, etc.)
- Magnesiumbeutel mit Magnesium
- 1 Band- oder Selbstsicherungsschlinge (Nabelschnur) aus Nylon: 80 bis 120 cm lang
- 2 Karabiner (1 birnenförmiger HMS-Schraubkarabiner, 1 kleiner Schraubkarabiner)
- 6 Expressschlingen
- 1 Einfachseil (60m oder länger), falls vorhanden

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme
- Sonnenhut
- Trinkflasche 1-1.5 Liter
- Evtl. Fotoapparat
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Heftpflaster und Compeed (spezielle Pflaster gegen Blasen an den Füßen und Zehen)
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Schweizerfranken/Euro (je nach Gebiet)
- Evtl. Fotoapparat

- Persönliche Medikamente (falls nötig)
- Halbtax/GA (falls vorhanden)

Landkarten (LK) und Literatur (freiwillig)

- Klettertopos - je nach Gebiet
- SAC Clubführer: je nach Gebiet
- LK 1:25'000 - je nach Gebiet
- LK 1:50'000 - je nach Gebiet

Bergsteigerliteratur, Landkarten und Klettertopos: Bei Bächli Bergsport erhältlich: <http://www.baechli-bergsport.ch/>

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese nehmt ihr zwischen Frühstück und Abendessen ein. Nehmt die Zwischenverpflegung für die entsprechende Anzahl Tage mit. Tragt nicht zu viel und vor allem Essen mit, welches ihr bei Anstrengung besonders mögt. Gut geeignet sind Energieriegel, Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot.

Zusätzliches

Bei Hüttenübernachtung im Mehrbettzimmer

- Ohrenpfropfen (Ohropax)
- Toilettenartikel in Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Duschen gibt es im Normalfall nicht
- Hüttenfinken stehen im Normalfall zur Verfügung

Bei Hotelübernachtung

- Toilettenartikel
- Bequeme Hausschuhe oder Finken
- Bequeme Kleidung für den Hotelaufenthalt
- Evtl. eigenes Badetuch

Bei Bergsport Aktivitäten nur normiertes alpin-technisches Material (UIAA-, CE- oder EN-Label) verwenden! Beim Kauf auf diese Bezeichnungen achten.