

Checkliste fürs Bergwandern (Klettersteige)

Kleidung

- Bergschuhe (bei älteren Modellen auch Ersatz Schnürsenkel)
- wetterfeste Kleidung
- gut sitzende Wandersocken
- Berg-/Tourenhosen
- Kopfbedeckung (Sonnenschutz)
- Handschuhe
- Ersatzhose
- T-Shirt, Trainingshose für Hütte und Schlafen
- Turnschuhe, Hüttenschuhe oder Sandalen auf der Hütte
- Fleecejacke oder Pullover für Abends
- Hüttenschlafsack oder Leichtschlafsack

Ausrüstung

- Klettergurt
- Evtl. Brustgurt je nach Rucksackgew.
- Klettersteigset
- Karabiner
- Helm
- Reepschnur mit Karabiner
- Biwaksack
- Plastikbeutel für Abfall

Kleinzeug

- Sonnenbrille
- Feuerzeug
- Stirn-/Taschenlampe
- Taschenmesser
- Kartenmaterial
- Handy + Ladegerät

Erste Hilfe

- Rucksackverbandsmaterial
- Rettungsdecke
- Blasenpflaster
- Pers. Medikamente

Körperpflege

- Kleiner Kulturbeutel
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Seife
- Sonnenschutzmittel
- Lippenstift
- Handtuch/Waschlappen
- Papiertaschentücher

Dokumente

- Personalausweis
- Führerschein ggf.
- Telefonnummern (Kreditkarte sperren, Versicherungen etc.)
- DAV Ausweis
- Bargeld
- Scheckkarte
- Kugelschreiber
- Wohnungsschlüssel

Verpflegung

- Trinkflasche
- Persönl. Bedarf
- Schokolade / Energieriegel
- Traubenzucker

Sonstiges

-
-
-
-
-