

# Ausrüstungsliste Klettersteigkurs

## Technische Ausrüstung

- Rucksack 30-40 Liter
- Bergschuhe (klettersteigtauglich)
- Kletterhelm\*
- Klettergurt/Hüftgurt\*
- Klettersteigset\* (Achtung neue Norm seit 2017: Klettersteigsets ab 40kg)
- Selbstsicherungsschlinge oder Bandschlinge vernäht 60cm & Karabiner mit Verschlussicherung (Schraubkarabiner)\*

## Notfallausrüstung

- Erste-Hilfe Paket (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2 Personen)
- Stirnlampe (inkl. Batterien oder Akku)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

## Orientierung (optional)

- Smartphone App mit Kartenmaterial
- Topo Klettersteig (ausgedruckt oder/und offline abgespeichert)

<https://www.bergsteigen.com/touren/klettersteig/klettersteigpark-bannholzmauer/>

## Bekleidung (je nach Witterung)

- Funktionsunterwäsche
- Jacke (Fleece, Softshell)
- Gore-Tex Jacke (Regen/Wind)
- Tourenhose
- Handschuhe (dünne und warme)
- Haube / Kopfbedeckung
- Daunen-/Primaloftjacke (dünn/leicht)
- Klettersteighandschuhe

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lippenchutz

## Verpflegung/Proviand

- Trinkflasche/Thermosflasche
- Tourenproviand (Jause/Müsliriegel)

## Sonstiges

- Naturfreundeausweis
- Schreibzeug
- Bargeld

\* ... nicht älter als 10 Jahre & keine Beschädigungen