

Ausrüstung für den Fels / Berg

- Hüftgurt
- Kletterschuhe
- Kletterhandschuhe / Rißkletterhandschuhe
- Seil(e)
- Sicherungsgerät (alpintauglich)
- Abseilachter
- Expresssets
- Reepschnur / Bandschlinge
- Sicherungskarabiner (Safe-Lock)
- zusätzliche Schraubkarabiner
- Klemmkeile
- Friends
- Standplatzschlinge
- Kletterhelm

Zusätzliches Equipment

- Rucksack (40l oder mehr)
- Zustiegsschuh / Bergschuh
- Teleskopstöcke (bei Bedarf)
- Stirnlampe
- Toureneisen / Grödel (für den Abstieg)
- Trinkflasche / Trinksystem
- Sonnenschutz / Sonnenbrille
- was zum futtern
- Taschenmesser
- Bargeld / EC-Karte / AV-Ausweis

Für den Notfall

- Telefon (geladener Akku, ggf. Powerbank)
- Erste Hilfe Set inklusive Rettungsdecke
- Schmerztabletten
- persönliche Medikamente
- Pfeife (teilweise im Brustgurt integriert)
- Biwaksack (Hochtouren)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken
- Kurz - oder Langarmshirt (Hemd)
- dickere Jacke (Fleece oder Isolationsjacke)
- Tourenhose / Softshellhose
- Regenjacke, ggf. Regenhose
- warme Handschuhe
- Mütze / Kopfbedeckung

Routenabhängig

- Karte / Topo
- GPS
- Kompass
- Höhenmesser

Persönliches

- _____
- _____
- _____
- _____