

Zuhause bei Bedarf: Schriftl. Tourenbeschreibung, Rückkehrzeit, **Notmassnahmen falls überfällig ...**  
(lange Rettungs-Suchaktion kann lebensbedrohlich sein und ein Vermögen kosten)

## Klettertour

### Am Bergsteiger

- Berghose mit:
  - o Geld, Ausweise, Fahrkarten
  - o Schlüssel,
  - o Messer
  - o Handy, Taschentuch
- T-Shirt, Unterwäsche
- Bergschuhe oder Treckingschuhe (knöchelhohe Schuhe, keine Turnschuhe ...).
- Socken dick, dünn

### Rucksack-Deckel

- Sonnenbrille mit Etui
- Sonnen- + Regenhut
- Sonnen- + Lippencreme
- LED-Lampe, Stirnlampe
- Klettertopo, Karten,
- Höhenmesser, Kompass, evtl. Fernglas
- Schreibzeug, Papier
- Telefonnummern, Anmeldeinfo, Fahrplankopie
- WC-Papier in kl. Plasticsack
- Handschuhe, Mütze wenn kalt

### Rucksack Allgemeines

- Taschenapotheke
- Regen hose, kleiner Regenschirm
- Regenjacke mit Halstuch
- Gemäss Lage Thermoleibchen evtl. Thermo-Leggins (besser einige Schichten als eine dicke).
- Leichter Faserpelz
- Ersatzsocken
- Teleskoptöcke (am Rucksack)

### Proviand

- Trinkflasche zum anhängen
- Evt. zusätzliche PET-Flasche
- Thermosflasche (Winter)
- Brot + Fleisch nach Bedarf
- Zwischenverpfl. (Biberli, Dörrbananen, etc.
- (Messer: Siehe Hosentasche)

### Techn. Ausrüstung im Rucksack

- Klettergurt mit:
  - o 2 HMS-Karabiner + 1 kleiner Schraubkar.
  - o Sicherungsgerät (ATC) oder Abseilachter
  - o Rettungsschnur + Prusikschnur Kletterapotheke an Karabiner
  - o evtl. Maillon
- Schlingen nach Bedarf
- Keil-Set mit Grüber, Friend-Set
- Seil
- Kletterschuhe
- Helm
- Express normal + verlängerbare

## Kletterhalle

- Klettergurt, Magnesium, Sicherungsgerät
- evt. Express
- Kletterschuhe
- Kleidung (Trainer oder Ähnliches)
- Getränk, evtl. Zwischenverpflegung
- evtl. Schampo und Badetuch
- Eintritt-Abo

## Hochtour zusätzlich zur Kletterausr.

- Pickel, evtl. Kletterpickel
- Steigeisen, Gamaschen
- Handschuhe
- Elastische Schlinge für Pickel
- ev. Abalakov Schlinge, Eisschrauben

## Biwak

- Schlafsack
- Thermomatte unter Schlafsack
- Biwaksack, evtl. Zelt

## Canyoning (nur persönl. Ausr.)

- Neoprenanzug
- Thermowäsche für darunter
- Badehose Abtrockentuch
- Gummihandschuhe
- Notmesser
- geeignete Schuhe, ev. Neoprensocken
- evtl. kleines wasserdichtes Behältnis
- Klettergurt
- techn. Ausrüstung je nach Bedarf, sicher Abseilausrüstung

## Skitour

- Ski, Stöcke, Harscheisen, Felle
- Touren-Skischuhe
- Lawinenschaufel, Sonde
- Verschüttetensuchgerät
- 2 Paar Handschuhe, 2 Mützen
- Fell-Notklebe-Tape
- Skibrille, Wachs
- Karte, Kompass, Höhenmesser
- Neigungs-Schablone für Karte, evtl. Lupe
- Reepschnüre (Schlittenbau)
- Ersatz Stockspitze
- evtl. Biwaksack