

Deine Klettertour Packliste

Geld, Dokumente & Co

- Bargeld / Bankomatkarte und/oder Kreditkarte
- Personalausweis oder Pass
- Krankenversicherungsausweis
- Handy und Ladegerät
- Notfallkontaktinformationen
- Im Falle von Kletterreise: Reisedokumente (z.B. Hotelbestätigung) und eEvtl. Reiseversicherung
- Optional:**
 - Impfausweis
 - Liste von Allergien bzw. Unverträglichkeiten
 - Liste von benötigten bzw. eingenommenen Medikamenten

Bekleidung (für 1 Tag)

- Kletterhose
- Kletterschuhe
- T-Shirt oder Tanktop (auch zum Wechseln)
- Isolationsjacke / Fleecejacke (je nach Temperatur)
- Approachschuhe oder Multifunktionsschuhe
- Evtl. Socken
- Evtl. Haube und Handschuhe (beim Warten)
- Optional:**
 - Alltagskleidung für morgens/abends (bei längerem Aufenthalt)

Ausrüstung & Technik

- Strandtasche
- Rucksack (25 – 30 Liter)
- Klettergurt / Hüftgurt
- Kletterhelm
- Sicherungsgerät (Stopper, Friends und andere Sicherungsmittel)

- Schraubkarabiner
- Kalk und Kalkbeutel
- Kletterseil (Einfachseil, je nach Tour: 30 – 100m)
- Rundschlinge
- Express-Schlingen (10-15 Stück)
- Kletterführer oder Topo (wenn erforderlich)
- Abseilgerät (Tuber, Achter)
- Taschenmesser
- Evtl. GPS-Gerät
- Evtl. Persönlicher Ortungsbeacon
- Optional (je nach Tour/Route und Schwierigkeit)**
 - Stirnlampe und/oder Taschenlampe
 - Kamera
 - Tape für Hand- und Fingerschutz
 - Sicherheitsbrille
 - Bandschlingen
 - Kleines Reparatur-Set (inkl. Zange, Draht-Tür-Karabiner und Gaffa-Tape)
 - Extra Karabiner
 - Kleine Tasche oder Rucksack (für die Ausrüstung & Persönliches)
 - Buch oder Magazin (für Pausen/Wartezeiten, um zu klettern)
 - Kleines Notizbuch und Stift (Routenaufzeichnung, Notizen & Co)

Verpflegung

- Wasserflaschen oder Hydrationssystem
- Ausreichend Flüssigkeit
- Hochenergetische Snacks (Energie-, Proteinriegel, Müsliriegel, Nüsse...)
- Je nach Geschmack: Pikante Snacks (Brot, Gemüse)

Gesundheit

- Persönliche Medikamente
- Sonnencreme (SPF 30 oder höher)
- Lippenpflege
- Erste-Hilfe-Set (inkl. Rettungsdecke und Blasenpflaster)
- Insektenschutz
- Taschentücher & Toilettenpapier