

Packliste

Ostrachtaler Klettersteig

Den Rucksack richtig packen – schon fast eine Wissenschaft für sich! Auch bei einer Tagestour will gut überlegt sein, was alles mit soll. Hier eine Empfehlung der wichtigsten Dinge. Die Bekleidung sollte den aktuellen Temperatur- und Wetterverhältnissen angepasst sein.

Ausrüstung

- Tagesrucksack** sollte 15 l – 20 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen.
- Bergschuhe** Kategorie B, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Aufgrund des erhöhten Risikos durch nicht geeignetes Schuhwerk ist der Bergführer berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen.

Kleidung

- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** Merinowolle
- Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Wanderhose** schnelltrocknend, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren
- Regenjacke** kein Poncho
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

- Sonnencreme LSF 30**
- Klettersteighandschuhe** zum Schutz der Hände, auch Radhandschuhe etc. möglich

Verpflegung

- Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl bzw. Trinkblase, mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt

Persönliches

- wichtige persönliche Medikamente** Blasenpflaster, evtl. Schmerzmittel
- Bargeld, EC-Karte**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

Spezielle Ausrüstung

Sie erhalten die spezielle Ausrüstung am Treffpunkt. Planen Sie dafür noch etwas Platz im Rucksack ein.

- Klettergurt** Hüftgurt
- Klettersteigset**
- Helm**

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den Vorbereitungen auf Ihre Tour.