



Polizei-Sportverein Freiburg Wanderabteilung

Tipps rund ums Bergsteigen

Was gehört in den Rucksack für einen Klettersteig ?

- Helm
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz
- Leichte Hardshell
- Dünne 2. Lage (Fleece)
- Funktionsunterhemd
- Wechselhemd
- Dünne Softshellhose (optimal: verstärkte Knie, elastisch)
- Leichte, aber kantenstabile Klettersteigschuhe
- Klettergut
- Klettersteigset
 - 1 Bandschlinge, 120 cm
 - 1 Schraubkarabiner
 - 1 Express-Set (kurze Fixierung)
- Rucksack, ca. 20-25 Liter, ohne viele Bänder
- Klettersteighandschuhe
- Energieriegel
- Trinkflasche oder -system
- Erste-Hilfe-Set
- Handy

Material zum Nachsichern von Kindern

- Ca. 20 m-Seil, 8 mm
- Je 1 Bandschlinge, 60 cm und 120 cm
- 1 Schraubkarabiner
- 1 HMS-Karabiner