

- ☐ Gore Tex Jacke und Überhose (wasserabweisend)
 - ☐ Berghose bzw. Hochtourenhose
 - ☐ Primaloft- oder leichte Daunenjacke
 - ☐ Mütze und Handschuhe (1x dünn und 1 x warm)
 - ☐ Dünne Sturmhaube bzw. Schlauchband
 - ☐ Funktionsunterwäsche (lang)
 - ☐ 2x Wandersocken
 - ☐ Rucksack ca. 35 Liter mit Pickelbefestigung
 - ☐ Halbsteigeisen- bzw. steigeisenfeste Bergschuhe
 - ☐ Steigeisen mit Antistollplatte*
 - ☐ 1x Pickel*
 - ☐ Klettergurt (Hüftgurt)*
 - ☐ Kletterhelm*
 - ☐ 1x Safe Lock Karabiner (z.B.: Ball-Lock) *
-
- ☐ Gut abschließende Sonnenbrille bzw. Gletscherbrille
 - ☐ Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
 - ☐ Trinkflasche evtl. mit Brausetabletten
 - ☐ Leistungsstarke Stirnlampe (LED) mit neuen Batterien
 - ☐ Toilettenartikel im Kleinformat
 - ☐ ÖAV- DAV- SAC- Ausweise (wenn vorhanden)
 - ☐ Bargeld
 - ☐ Dünner Hüttenschlafsack (Seide)
 - ☐ Erste Hilfe Paket, Biwaksack
 - ☐ Mobiltelefon, evtl. Fotoapparat
 - ☐ Snacks zum Mitnehmen (Riegel, Power bar, Gels, Schokolade, Nüsse, Apfel...)

*** Diese Gegenstände können bei Bedarf kostenlos geliehen werden**



ARE.YOU.SUMMIT?! MOUNTAINGUIDES

info@areyousummit.at

www.areyousummit.at

Manuel Gratz

+436649414118

Thomas Fölsner

+436643979434

