

- o Dünne Gore Tex Jacke
- o Kletterhose (lang)
- o Primaloft- oder leichte Daunenjacke o Wechselshirt
- o Mütze oder Buff
- o Rucksack ca. 30 Liter
- o Bergschuh (Zustiegsschuhe)
- o Kletterschuhe
- o Chalkbag
- o Klettergurt (Hüftgurt)*
- o Kletterhelm*

- o 1 x Abseilgerät mit Schraubkarabiner (z.B.: Reverso) o Sonnenbrille
- o Sonnencreme und Lippenbalsam
- o Trinkflasche

- o Stirnlampe (LED) mit neuen Batterien
- o Erste Hilfe Paket, Biwaksack
- o Mobiltelefon, evtl. Fotoapparat
- o Snack zum Mitnehmen (Riegel, Power Bar, Gels, Schokolade, Apfel...)

*** diese Gegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!**



ARE.YOU.SUMMIT?! MOUNTAINGUIDES

info@areyousummit.at

www.areyousummit.at

Manuel Gratz

+436649414118

Thomas Fölsner

+436643979434

