

## Ausrüstungsliste Sommer

### In 5 Tage auf 2 der höchsten Ostalpengipfel

Pro Person:

**1 Hüftgurt** (nicht älter als 10 Jahre )**und 1 Schraubkarabiner,**  
**1 Paar Steigeisen** moderne Ausführung  
**1 Eispickel** ca.70-80cm lang  
**1 Helm** (nicht älter als 10 Jahre)  
1 HMS Sicherungskarabiner (Am´D Ball Lock)  
3 Schraubkarabiner  
2 Schnappkarabiner  
1 Reverso3 Sicherungsgerät  
1 Reeb schnur 6 mm, 4,5m lang  
1 Reeb schnur 6 mm, 3,0m lang  
1 Eisschraube 17 cm lang  
1 Schlauchband vernäht 240 cm länge  
Bergschuhe mit Profilsohle,(steigeisenfest)  
Teleskopstöcke mit Teller( Teller nicht zu klein)  
Rucksack ca. 45 Liter,  
Wind- und wasserdichte Kleidung (Anorak, Überhose)  
warmer Pullover oder Fliesjacke,  
Wollmütze- und warme Fingerhandschuhe,  
Wollfäustlinge  
Gamaschen  
Sonnenkappe  
Wechselwäsche,  
Haus- oder Hüttenschuhe (Sportschuhe)  
Gletscherbrille oder Sonnenbrille mit gutem UV- und Seitenschutz,  
Sonnenschutz (Creme)auch für Lippen (nicht unter Schutzfaktor 25)  
Stirnlampe mit neuen Batterien,  
Hüttenschlafsack,  
1 Liter Trinkflasche  
Toilettensachen, es gibt in verschiedenen Hütten Dusche  
Erste Hilfe Tasche, Blasenpflaster  
1 Stück Zweimann Biwaksack (nur einen für 2 Personen)  
Essen für unterwegs (Trockenfrüchte, Müsliriegel, usw.)  
Für Getränke z. B. Brausetabletten von „Isostar“  
Alpenvereinsausweis wenn vorhanden,  
eventuell Fotoapparat

Die Ausrüstungsgegenstände **Fett gedruckt** können bei uns nach Absprache auch ausgeliehen werden!