

Ausrüstungsliste Sommer

Grundkurs Gletscher Schnee/Eis

Pro Person:

1 Helm (nicht älter als 10 Jahre)

1 Hüftgurt (nicht älter als 10 Jahre) **und 1 Schraubkarabiner**

1 Paar Steigeisen, moderne Ausführung

1 Eispickel.70-80cm Länge

1 Einfachseil max.10mm Durchmesser, 45-50m Länge (für 2 Personen 1 Stück)

4 Schnappkarabiner

4 Schraubkarabiner

2 Eisschrauben 17 cm bis 22 cm lang

1 HMS Karabiner (Am D Ball Lock)

1 Sicherungsgerät Reverso 3

(verschiedene Farben bei den Reeb schnüren)

1 Reeb schnur Durchmesser 6 mm, Länge 3m,

1 Reeb schnüre Durchmesser 6 mm, Länge 4,5m,

1 Schlauchband 60 cm vernäht,

1 Schlauchband 120 cm vernäht,

Bergschuhe mit Profilsohle,(steigeisenfest)

Teleskopstöcke mit Teller(Teller nicht zu klein)

Rucksack 40-45 Liter,

winddichte Kleidung (Anorak, Überhose)

warmer Pullover oder Fliespulli,

Wollmütze- und warme Fingerhandschuhe,

Sonnenkappe

Wechselwäsche,

Gletscherbrille oder Sonnenbrille mit gutem UV- und Seitenschutz,

Gamaschen

Sonnenschutz (Creme)auch für Lippen (nicht unter Schutzfaktor 25)

Stirnlampe,

AV-Karte vom Tourengebiet

Hüttenschlafsack,

Haus- oder Hüttenschuhe (Sportschuhe)

1 Liter Trinkflasche

Toilettensachen, es gibt in verschiedenen Hütten Dusche

Erste Hilfe Tasche, Blasenpflaster

1 Zweimann Biwaksack (nur einen für 2 Personen)

Essen für unterwegs (Trockenfrüchte, Müsliriegel, usw.)

Brausetabletten „Isostar“ für Getränke

eventuell Fotoapparat

Alpenvereinsausweis wenn vorhanden,

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