



SummitSchool

Materialliste Grundkurs Bergsteigen:

Anfängerkurs mit 4000er Besteigung – 4 Tage

Bekleidung:

- steigeisenfeste Bergschuhe
- Gamaschen
- Wasserdichte Jacke/Hose
- Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- Fleecejacke oder Softshell
- Funktionsunterwäsche
- mindestens 1 Paar Handschuhe (warmes Paar, wasserabweisend)
- Mütze (muss unter den Helm Passen)
- Ersatzwäsche

Technische Ausrüstung:

- Steigeisen (vorteilhaft mit Kipphebel im Fersenbereich)*
- Eispickel (zum Gletschergehen mittellang, ca. 50-70cm je nach Körpergröße)*
- Hüftgurt*
- Helm*
- 2 Eisschrauben (falls vorhanden)
- Abseilgerät (z.B. Reverso oder ATC)
- 3 HMS Karabiner*
- 2 Normalkarabiner*
- Prusikschlingen 5mm Durchmesser (1mal lang-doppelt Boden bis Bauchnabel, 1mal kurz-doppelte Armlänge)*
- 2 Bandschlingen 120cm vernäht*
- 3 Meter Reepschnur 7mm Durchmesser*

Sonstiges:

- Thermosflasche
- Zwischenverpflegung
- Fotoapparat
- Sonnenbrille/Sonnencreme
- Toilettenartikel
- WC Papier
- Handtuch
- Hüttenschlafsack

*Diese Artikel können geliehen werden. Bitte frühzeitig im Büro Bescheid geben!

Wichtige Notiz: Steigeisen und Bergschuhe müssen kompatibel sein. Am besten eignet sich diese Kombination vor Kursbeginn / beim Kauf zu testen.