



LARS GRAU

BERGFÜHRER

Persönliche Ausrüstung Skihochtouren:

- Rucksack 30-35 Liter
- Tourenski mit Tourenbindung
- Tourenskischuhe
- Steigfelle
- Harscheisen
- Skistöcke
- Warme und atmungsaktive Kleidung
- Gore-Tex Jacke
- Windjacke
- Wintertaugliche Skitourenhosen
- Leichte Regenhose oder Gore-Tex Hosen
- Daunen oder Primaloftjacke
- Thermounterwäsche kurz/ lang
- Skitourensocken
- Handschuhe (ein dünneres und ein warmes Paar)
- Helm (freiwillig)
- Mütze
- Schlauchtuch
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (Kat 3 oder 4)
- Skibrille
- Sonnencreme
- Lippenstift mit Sonnenschutz
- Lawinenverschüttetensuchgerät, Lawinsonde, Lawinenschaufel
- Ev. Fotoapparat
- Ausweise, Geld, Halbtax, GA
- Gefüllte Thermos oder Trinkflasche 1l wenn nötig mehr
- Zwischenverpflegung

Technisches Material:

- Klettergurt
- 2 Schraubkarabiner
- Bandschlinge 120cm
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel





LARS GRAU

BERGFÜHRER

- **Mehrtägige Touren:**
- Stirnlampe
- Ersatzunterwäsche
- Reservebatterien für LVS, Stirnlampe
- Toilettenartikel (so wenig wie möglich)
- Seidenschlafsack
- Evtl. Oropax
- Persönliche Medikamente, Linsenmittel usw.
- Wenn vorhanden SAC Ausweis
- Wenn gewünscht Zwischenverpflegung für 1-2 Tage (Zusätzlicher Lunch kann auch auf den Hütten gekauft werde)

