



LARS GRAU

BERGFÜHRER

Persönliche Ausrüstung Skitouren:

- Rucksack 25-30 Liter (an dem die Skis aufgebunden werden können)
- Tourenski mit Tourenbindung
- Tourenskischuhe
- Skistöcke (mit grossen Tellern)
- Steigfelle
- Harscheisen
- Warme und atmungsaktive Kleidung
- Gore- Tex Jacke
- Windjacke
- Wintertaugliche Skitourenhosen
- Regen hose oder Gore- Tex Hose
- Daunen oder Primaloftjacke
- Thermounterwäsche kurz/ lang
- Skitourensocken
- Handschuhe (ein dünneres und ein warmes Paar)
- Mütze
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (Kat 3 oder 4)
- Skibrille
- Sonnencreme
- Lippenstift mit Sonnenschutz
- Lawinenschüttersuchgerät
- Lawiensonde
- Lawinenschaufel
- Ev. Fotoapparat
- Ausweise, Geld, Halbtax, GA
- Gefüllte Thermos oder Trinkflasche 1l wenn nötig mehr
- Zwischenverpflegung

