



LARS GRAU

BERGFÜHRER

Persönliche Ausrüstung Klettern:

- Rucksack 15-25 Liter
- Warme, atmungsaktive Kleidung
- Regenjacke
- Regenhose
- Berg- oder Wanderhose
- Sonnenhut
- Handschuhe
- Mütze oder Stirnband
- Kletterfinken
- Bergschuhe (je nach Tour reichen auch gute Zustiegsschuhe)
- Sonnenbrille (Kategorie 3 oder 4)
- Sonnencreme und Lippenchutz (mind. LSF 30, besser 50)
- Trinkflasche ca. 1l
- GA / Halbtaxabo (wenn vorhanden)
- Fotoausrüstung

Technisches Material:

- Helm
- Klettergurt
- Bandschlinge 120cm
- 3 Schraubkarabiner
- Abseilgerät
- Prusikschlinge

Mehrtägige Touren:

- Stirnlampe (mit Ersatzbatterien)
- Ersatzunterwäsche
- Toilettenartikel (so wenig wie möglich)
- Seidenschlafsack
- Evtl. Oropax
- Persönliche Medikamente, Linsenmittel usw.
- Wenn vorhanden SAC Ausweis
- Zwischenverpflegung für 1-2 Tage (Zusätzlicher Lunch kann auch auf den Hütten gekauft werden)

