



LARS GRAU

BERGFÜHRER

Persönliche Ausrüstung Schneeschuhtouren 1 Tag:

- Rucksack 20-30 Liter
- Schneeschuhe
- Wintertaugliche, wasserdichte Wanderschuhe
- Gamaschen (oder Hosen die die Schuhe gut abschliessen)
- Skistöcke wenn vorhanden Teleskopstöcke mit grossen Tellern
- Warme und atmungsaktive Kleidung
- Gore- Tex Jacke oder Skijacke
- Windjacke
- Wintertaugliche Tourenhose oder Gore- Tex Hose
- Daunen oder Primaloftjacke
- Thermounterwäsche kurz/ lang
- Wandersocken
- Handschuhe (ein dünneres und ein warmes Paar)
- Mütze oder Stirnband
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Lippenstift mit Sonnenschutz
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS)
- Lawinsonde
- Lawinenschaufel
- Ev. Fotoapparat
- Ausweise, Geld, Halbtax, GA
- Gefüllte Thermos oder Trinkflasche ca.1l
- Zwischenverpflegung

