



# LARS GRAU

BERGFÜHRER

## Persönliche Ausrüstung Hochtouren:

- Rucksack 30-35 Liter
- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Warme und atmungsaktive Kleidung
- Gore-Tex Jacke
- Windjacke
- Daunen oder Primaloftjacke
- Tourenhose
- Regen hose oder Gore-Tex Hose
- Thermounterwäsche kurz/ lang
- Ev. lange Unterhosen
- Bergsocken
- Handschuhe (ein dünneres und ein warmes Paar)
- Mütze/ Stirnband
- Sonnenhut
- Sonnenbrille ( Kat 3 oder 4)
- Sonnencreme
- Lippenstift mit Sonnenschutz
- Ev. Fotoapparat
- Ausweise, Geld, Halbtax, GA
- Gefüllte Thermos oder Trinkflasche 1l wenn nötig mehr
- Zwischenverpflegung

## Technisches Material:

- Helm
- Klettergurt
- 2 Schraubkarabiner
- Bandschlinge 120cm
- Steigeisen aus Stahl 12 Zacken mit Antistoll
- Pickel





# LARS GRAU

BERGFÜHRER

## 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)

