



Materialliste

Winter

- Rucksack 30-35 Liter
- Skitourenschuhe, Tourenski, Felle, Harscheisen, Skistöcke
- LVS (Batterien ok?), Lawinenschaufel, Lawinensonde
- Ski-/Berghose, Pullover, evt. leichte Daunenjacke oder Primaloft
- Wind- und wasserdichte Bergjacke
- Mütze mit Ohrenschutz, Sonnenhut (Käppi)
- Dicke und dünne Handschuhe
- Sonnenbrille, Sonnencreme, evt. Lippenschutz
- Trinkflasche ca. 1 Liter (Beispiel 0,5l Thermos- und 0,5l PET-Flasche)
- Zwischenverpflegung
- evt. kleine Fotokamera

bei Gletscher oder/und Kletterei

- Klettergurt, Bandschlinge 120 cm, Schraubkarabiner, Steigeisen mit Antistoll

bei mehrtägigen Touren zusätzlich:

- Ersatzwäsche, Hüttenschlafsack
- persönliche Medikamente und Toilettenartikel klein, Zahnbürste, (Bergführer hat eine Apotheke dabei)
- Stirnlampe (Batterien ok?)
