



ADOLF SCHLUNEGGER

Bergführer IVBV

Ausrüstungsliste Winter (Skitouren)

Diese Ausrüstungsliste soll helfen, dass man das Wichtigste nicht vergisst und trotzdem einen nicht allzu schweren Rucksack zu tragen hat. Einerseits ist eine zweckmässige und vollständige Ausrüstung wichtig, andererseits ist geringes Gewicht auch ein Sicherheitsaspekt. Ein leichter Rucksack erhöht den Erlebniswert deutlich. Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden:

Allgemein

- mittelgrosser Rucksack (30 - 35 Liter) mit Skitragevorrichtung
- Lawinenschaufel
- LVS (Piepser)
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Halbtax-Abo
- Ausweis SAC
- evt. persönliche Medikamente
- Kleinapotheke

Technische Ausrüstung Skitouren

- Skitouren-Schuhe
- Tourenskis
- Skistöcke (Teleskop)
- Klebfelle
- Harscheisen
- Anseilgurt
- Steigeisen mit Antistoll ** (je nach Tour)
- Pickel (je nach Tour)**
- 2 Karabiner (1 davon zum Schrauben)
- Reepschnur 6mm / ca. 4-5 m

Bekleidung

- lange, wetterfeste Hosen
- wetterfeste Jacke
- Mütze

Adolf Schlunegger

Berführer IVBV

info@berg-holz.ch

Tel: [+41 \(0\)79 527 66 07](tel:+41795276607)



ADOLF SCHLUNEGGER

Bergführer IVBV

- warme Handschuhe
- Ersatz-Handschuhe
- Thermo-Unterwäsche
- Socken
- Fleece-Hemd oder Fleece-Pulli
- Faser-Pullover
- Ersatzwäsche*

Diverses

- Sonnenbrille
- Lippen- und Hautschutzcreme
- Thermosflasche / Trinkflasche
- leichter Tagesproviant
- Seiden-Innenschlafsack
- Toilettenartikel, sich auf das Notwendigste beschränken
- Fotoapparat
- Gebietskarten
- ID oder Pass
- Reisegeld in Fremdwährung (Euro)

In den Hütten stehen pro Person 2 Decken zur Verfügung. Immer mehr Hütten haben Nordisch-Schlafen und ein Seidenschlafsack ist Pflicht. Im Winter ist in vielen Hütten das Wasser knapp. Zur Körperpflege bewähren sich Feuchttüchlein.

Adolf Schlunegger

Berführer IVBV

info@berg-holz.ch

[Tel: +41 \(0\)79 527 66 07](tel:+41795276607)