



## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- Tourenskis mit eingestellter Tourenbindung
- Felle
- Harscheisen
- Skitourenschuhe oder bequeme Pistenskischeuhe
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Rucksack mit Hüftgurt ca. 30-40l
- Lawinenset ( Lawinen-Verschütteten-Suchgerät / LVS, Schaufel, Sonde )

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze
- Skisocken (1 Ersatzpaar)
- Unterwäsche kurz / bei grosser Kälte lang

### Diverses

- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Kleine Taschenapotheke, ev Blasenpflaster
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter

### Mietmaterial

Diese Mietgestände können bei seilschaft.ch auf der Home Page unter "INFO" bestellt werden. Die Miete bezahlst du der BergführerIn direkt auf der Tour.

- Lawinenset ( Lawinenverschütteten-Suchgerät / LVS, Schaufel, Sonde )