



Materialliste für Grundkurs Skitouren in St. Antönien

Technische Ausrüstung

- Tourenskier mit Klebfellen, Harscheisen
- Tourenskischuhe
- Skistöcke
- LVS, Lawinenschüttensuchgerät, bitte Batterien kontrollieren
- Lawinenschaufel, ich empfehle eine Metallschaufel
- Lawinsonde
- geeigneter Tourenrucksack 35l maximal 45L !!
- Ski Helm, freiwillig

Bekleidung und Kleinigkeiten

- Wintertaugliche Jacke und Hosen
- Atmungsaktiver Pullover, am besten Fleece
- Thermo-Unterwäsche
- Skisocken
- Ersatzunterwäsche
- Mütze oder Stirnband
- Handschuhe, inkl. Ersatzhandschuhe
- Sonnenbrille
- Sturmbrille
- Sonnencreme
- Lippenpomade
- Toilettenartikel
- Ohrenstöpsel
- Hüttenschlafsack, aus Seide oder Baumwolle
- Hüttenfinken
- persönliche Medikamente

Zwischenverpflegung

- Lunch
- Thermosflasche mit Tee
- Taschenmesser

Diverses, wenn vorhanden

- Karte 1:25'000 Kartennummer 1177/ Serneus & 1157 Sulzfluh oder Ausdruck vom Internet: <https://map.geo.admin.ch>
- Kompass, wenn vorhanden
- Höhenmeter, wenn vorhanden
- Notizmaterial
- Badehosen, Badkleider für den Hot pot

MARKUS BURCH Bergführer IVBV
Goldmattweg 5a 6060 Sarnen
079 712 49 34
info@bergauf-bergab.ch / www.bergauf-bergab.ch