CHRISTOPH GARBER
BERGSKIFÜHRER

AUSRÜSTUNGSLISTE SKITOUREN

- Skitourenhose
- Shirt (zum Wechseln)
- Gore Tex Jacke und Überhose (wasserabweisend)
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- Daunenjacke bzw. Isolationsschicht
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm)
- Funktionsunterwäsche (lang)
- Skitouren- bzw. Skisocken

- Sonnenbrille
- Helm und Skibrille
- Trinkflasche, Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- wenn vorhanden Leatherman-Tool
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- wenn vorhanden Biwaksack, Mobiltelefon

- Rucksack 25 bis 35l (wenn vorhanden Lawinen-Airbagrucksack)[1]
- Teleskopstöcke[1]
- Skitourenschuhe mit Gehfunktion[1]
- Tourenski mit aufstiegsfähiger Bindung und Harscheisen[1]
- passende Aufstiegsfelle[1]
- Lawinen-Verschütteten-Such-Gerät mit neuen Batterien*
- Lawinen-Sonde*
- Lawinen-Schaufel (aus Metall)*

- Als Zwischenmahlzeit du Essen mitnehmen, das du auch bei Anstrengung verträgst und magst! (Dörrobst, Schokolade, Käse, Jausenbrot, Energieriegel, etc.)

* diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!

[1] diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf in Sportshops gegen eine Gebühr geliehen werden. Gerne organisieren wir dir die notwendigen Gegenstände.

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer
Christoph Garber
Siedlungsweg 5
6275 Stumm, Austria