

## Coaching Skihochtouren Lauteraar (Mit Ski oder Splitboard)

07.05. - 10.05.20, Kursnr: 1687

### Ausrüstungsliste

Für Skitourenfahrer:

- Ski mit Tourenbindung
- Ski- oder Tourenschuhe
- Skistöcke mit eher grossen Tellern
- Klebfelle
- Harscheisen

Für Snowboarder:

- Snowboard
- Snowboardschuhe
- Schneeschuhe
- Skistöcke (Teleskop von Vorteil)
- evtl. Gummizug zum Befestigen des Boards am Rucksack

- Lawinenschüttelgerät (LVS) mit neuen- oder Ersatzbatterien

- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Evtl. einen leichten (Kletter-)helm

- Anseilgurt

- Pickel
- Steigeisen (angepasst und mit Antistoll!)
- Total 7 Karabiner (3 Schraubkarabiner, 4 normale Karabiner)
- Bandschlinge (120 cm)
- 2 Reepschnurstücke (1.50m & 4m à 5-6mm)
- Falls vorhanden: 1-2 Eisschrauben, Ropeman oder Micro Traxion

- Rucksack
- Windjacke mit Kapuze
- Skihose (wasserabweisend)
- Warme Kleidung (Mehrschichtenprinzip)
- Handschuhe (2 Paar)
- Mütze/Stirnband
- evtl. Buff/Gesichtsschutz
- evtl. Sonnenhut
- gute Sonnenbrille
- Skibrille
- Sonnencreme / Lippenchutz
- Kompass und Höhenmeter (wenn vorhanden)

- Stirn- oder Taschenlampe

- Seidenschlafsack
- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche
- evtl. Blasenpflaster
- evtl. Persönliche Medikamente
- evtl. Ohropax

- evtl. Fotoapparat

- evtl. Feldstecher
- Halbtaxabo (wenn vorhanden)
- SAC-Ausweis (wenn vorhanden)
- Geld für Getränke
- (Thermos)-Flasche
- Taschenmesser
- Lunch für 4 Tage
- Landeskarten 1:25'000: 1229 Grindelwald, 1230 Guttannen, 1249 Finsteraarhorn, 1250 Ulrichen oder Kartenausdruck, <https://s.geo.admin.ch/7578c6c10e> (unter Drucken 1:25'000 wählen und evtl. Ausschnitt anpassen)
- falls vorhanden Kompass und Höhenmesser
- Lehrheft Technik und Taktik für leichte Hochtouren

### Mietmaterial

Technisches Material kann bei uns bis 10 Tage im Voraus gemietet werden. Der Bergführer bringt dir das Material direkt auf die Tour/den Kurs mit.

[Zur Mietmaterialliste >](#)

# **BÄCHLI BERGSPORT** **IHR AUSRÜSTUNGSPARTNER**

Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,  
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

10 mal in der Schweiz oder unter [www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch)

