

# ALPINSCHULE GLARNERLAND

— WILLKOMMEN IN DEN BERGEN —

## Glarnerland Extrem Touren mit Charakter

### Ausrüstungsliste

#### Generell:

- Dem Wetter angepasste Kleidung
- ev. Ersatzwäsche
- Windjacke
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Mütze oder Stirnband
- Handschuhe
- Rucksack
- Persönliche Medikamente, Blasenpflaster
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

#### Technisch:

- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen
- Klettergurt
- Stirnlampe
- Kletterhelm
- Wanderstöcke
- 1 oder 2 Eispickel
- Kletterfinken
- Standschlinge
- 2 Schraubkarabine

#### Mietmaterial

Technisches Material kann bei uns gemietet werden.

#### Tipps

Weniger ist mehr! Ein kleiner Rucksack (ca. 30 Liter für Tagestouren) spart Kraft und Sie können die Tour mehr geniessen. Wenn Sie nur das Nötigste einpacken, sparen Sie Gewicht. Ihr Rucksack sollte für eine Tagestour nicht mehr als 8 kg wiegen.

**Alpenschule Glarnerland**

**Tel: 079'504'47'49**

**Mail: [info@alpin-gl.ch](mailto:info@alpin-gl.ch)**

**[www.alpin-gl.ch](http://www.alpin-gl.ch)**