

Anforderungen:

Eine gute Kondition für tägliche Marschzeiten von bis zu 4 Stunden und beherrschen des Stemmschwunges in jeder Schneeart sind Voraussetzung. Die Marschzeiten verstehen sich ohne Pausen.

Ausrüstung:

Ski mit Laufbindung, dazu passende Harscheisen, Skistöcke (normal oder Teleskop), Skitourenschuhe, Steigfelle, Ski-/Berghose, Pullover, wind- und wasserdichte Bergjacke, Ersatzwäsche (Socken, Unterwäsche), Mütze mit Ohrenschutz, Sonnenhut, Handschuhe, sehr gute Sonnenbrille, Sonnencreme und Lippenchutz, Thermos- oder Feldflasche, Taschenmesser, Taschenlampe, kleine Apotheke, Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Lawinsonde, Lawinenschaufel und eine kleine Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Käse, Trockenfleisch u.ä. Das Übernachten in ungewohnter Höhe kann zu Kopfschmerzen führen. Darum:

Aspirin oder ähnliches mitnehmen!

Das Gewicht des Rucksacks ist unbedingt auf ein Minimum zu reduzieren!

Fehlendes, technisches Material wie Tourenski, Steigfelle und LVS kann bei unserem Partner *Volken Sport* gemietet werden.

Achtung! Das Material muss im Voraus bestellt werden und wird Ihnen vor Tourbeginn vom Bergführer ausgehändigt.

Telefonnummern:

Hotel Grimselblick: +41 (0)27 973 11 77

Versicherung:

Eine ausreichende Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers. Wir empfehlen Ihnen eine Annullierungskosten-Versicherung abzuschliessen. Bitte beachten Sie unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**, publiziert auf unserer Homepage und im aktuellen Jahresprogramm.

Für allfällige Fragen stehen wir selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.