



## Ausrüstungsliste - SCHITOURENKURS

für Schitourenkurse

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (Überhose) .....
- Hochtouren- oder Schitourenhose .....
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke .....
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) .....
- Funktionelle Unterwäsche (lang) .....
- 2 x dicke Schisocken, Sonnenschutz (Kappe) .....

### Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 25-35l (wenn vorhanden ABS-Rucksack) .....
- \* Passende Schitourenschuhe mit Gehfunktion .....
- \* Schitourenski mit Bindung und Harscheisen .....
- \* Passende und gut haftende Spannklebfolie .....
- \* Teleskopschistöcke .....
- \* Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien .....
- \* Lawinensonde und Lawinenschaufel (Metall) .....
- \* Topografische Karte für die Planneralp (ÖK25V Oberwölz, Nr. 4219 Ost), AV-Planzeiger .....

### Diverses

- Schibrille und Sonnenbrille .....
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor .....
- Trinkflasche, Thermosflasche .....
- LED Stimplampe mit neuen Batterien .....
- wenn vorhanden Leatherman-Tool .....
- Erste Hilfe Set mit Leukotape .....
- Schreibunterlagen mit Bleistift .....
- Wenn vorhanden Biwaksack, Mobiltelefon .....

### Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen! .....
- Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc.

\* diese Ausrüstungsgegenstände können gegen Gebühr geliehen werden  
 Tarife 2011/12 pro Tag: Schi+Fell+Stöcke+Harscheisen € 14,- | Schuhe € 4,-  
 \* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden

Alpinschule ALPINSTIL | Mag. Jürgen Reinmüller  
 Steinfeldsiedlung 418, 8911 Admont (AUT)

Bankverbindung: Raiffeisenbank - BLZ 38001 - Konto 99.663  
 IBAN: AT923800100000099663 | BIC-SWIFT-CODE: RZSTAT2G001  
 office@alpinstil.at | Fon: + 43 (0) 664/8633789

[www.alpinstil.at](http://www.alpinstil.at)