



Ausrüstungsliste - FREERIDSEMINAR

für Freeride-Techniktrainings

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (Überhose)
- Hochtouren- oder Schitourenhose
- Soft Shell Jacke, Fleece- oder Primaloftjacke
- Mütze und Handschuhe (am besten 2 Paare)
- Funktionelle Unterwäsche (lang)
- Dicke Schisocken

Technische Ausrüstung

- Rucksack mit Packvolumen für Schaufel und Sonde (ca. 25l, wenn vorhanden ABS-Rucksack)
- * Passende Schitouren- oder Schischuhe
- * Schitouren- oder Freerideschi mit Bindung
- * Schistöcke mit größeren Tellern
- * Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien
- * Lawinensonde und Lawinenschaufel (Metall)

Diverses

- Schibrille und Sonnenbrille
- Schihelm (empfohlen)
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche, Thermosflasche
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- Wenn vorhanden Tiefschneebänder
- Mobiltelefon

Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension in der Unterkunft sollten sie eine kleine Zwischenverpflegung mitbringen. Alternativ kann auch in eine der Schihütten eingekehrt werden.

* diese Ausrüstungsgegenstände können gegen Gebühr geliehen werden
(aktuelle Preise laut Webseite)

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden