

## Ausrüstungsliste - FREERIDESEMINAR

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