



Ausrüstungsliste - LAWINENSEMINAR

für Lawinenseminare im Hochgebirge

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (dünne Überhose)
- Hochtouren- oder Schitourenhose
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm)
- Funktionsunterwäsche (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 Spannklebelle
- Teleskopschistöcke
- * Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien
- * Lawinensonde und Lawinenschaufel (Metall)
- * Schneesäge, Reepschnur (4 mm Durchmesser, 4 m Länge)
- * Topografische Karte für die Planneralp (ÖK25V Oberwölz, Nr. 4219 Ost), AV-Planzeiger

Diverses

- Schibrille und Sonnenbrille
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Schihelm (empfohlen)
- Trinkflasche, Thermosflasche
- LED Stirnlampe 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 kostenfrei geliehen werden!**