Ausrüstungsliste - LAWINENSEMINAR

für Lawinenseminare für Fortgeschrittene

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 ☐
- Schitourenschi mit Bindung und Harscheisen ☐
- Passende und gut haftende Spannklebefelle ☐
- Teleskopschistöcke ☐
- * Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien ☐
- * Lawinensonde und Lawinenschaufel (Metall) ☐
- * Schneesäge, Reepschnur (4 mm Durchmesser, 4 m Länge) ☐
- * Topografische Karte für die Planneralm (ÖK25V Oberwölz, Nr. 4219 Ost), AV-Planzeiger ☐

Diverses

- Schibrille und Sonnenbrille ☐
- Sonnencréme, 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!

Alpinschule ALPINSTIL KG
Mag. Jürgen Reinmüller • office@alpinstil.at
www.alpinstil.at