



## Ausrüstungsliste - SCHITOUREN

für geführte Tagesschitouren

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (Überhose) .....
- Hochtouren- oder Schitourenhose .....
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke .....
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) .....
- Funktionelle Unterwäsche (lang) .....
- 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) .....

### Diverses

- Schibrille und Sonnenbrille .....
- Schihelm (empfohlen) .....
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor .....
- Trinkflasche, Thermosflasche .....
- LED Stimplampe mit neuen Batterien .....
- Erste Hilfe Set mit Leukotape .....
- 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  
(aktuelle Preise laut Webseite)

\* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden