

Ausrüstungsliste - SKITOURENKURS

für Skitourenkurse

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (Überhose)
- Hochtouren- oder Schitourenhose
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm)
- Funktionelle Unterwäsche (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 Spannklebefelle
- * 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 Stimlampe mit neuen Batterien (wenn vorhanden)
- Leatherman-Tool (wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- Schreibunterlagen mit Bleistift
- Biwaksack, Mobiltelefon (wenn vorhanden)

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