

# Ausrüstungsliste

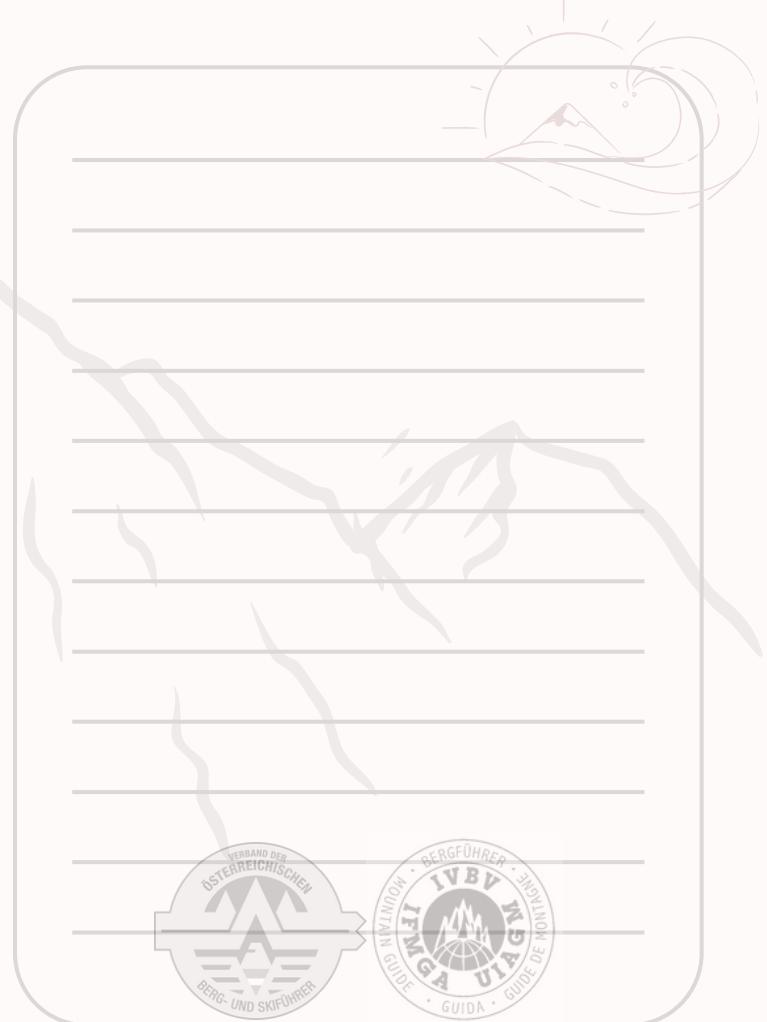
Freeriden

## MATERIAL

- Gore Tex Jacke und Hose (wasserabweisend)
- Daunenjacke bzw. Isolationsschicht
- Funktionsunterwäsche (lang)
- Skitouren- bzw. Skisocken
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1x warm)
- Sonnenbrille
- Skihelm und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Leatherman-Tool (wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Lawinen-Verschütteten-Such-Gerät mit neuen Batterien\*
- Lawinen-Sonde\*
- Lawinen-Schaufel (aus Metall)\*
- Biwaksack (wenn vorhanden)
- Mobiltelefon

## VERPFLEGUNG

- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Als Zwischenmahlzeit du Essen mitnehmen, das du auch bei Anstrengung verträgst und magst! (Dörrobst, Schokolade, Käse, Jausenbrot, Energieriegel, etc.)



**Diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf in Sportshops gegen eine Gebühr geliehen werden. Gerne organisieren wir dir die notwendigen Gegenstände.**

- Rucksack 18 bis 30l (wenn vorhanden Lawinen-Airbagrucksack)
- Teleskopstöcke
- Passende Skischuhe
- Freerideski (Mittelbreite min. 98mm) evt. mit Aufstiegsbindung

**\* Diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!**