

Ausrüstungsliste

Skitour

MATERIAL

- Skitourenhose
- Shirt (zum Wechseln)
- Gore Tex Jacke und Überhose
- (wasserabweisend)
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1x warm)
- Daunenjacke bzw. Isolationsschicht
- Funktionsunterwäsche (lang)
- Skitouren- bzw. Skisocken
- Sonnenbrille
- Helm und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Leatherman-Tool (wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Biwaksack (wenn vorhanden)
- Mobiltelefon
- Lawinen-Verschütteten-Such-Gerät mit neuen Batterien*
- Lawinen-Sonde*
- Lawinen-Schaufel (aus Metall)*
- Teleskopstöcke**1**
- Rucksack 25 bis 35l (wenn vorhanden Lawinen-Airbagrucksack)**1**



- Skitourenschuhe mit Gehfunktion**1**
- Tourenski mit aufstiegsfähiger Bindung und Harscheisen**1**
- passende Aufstiegsfelle**1**

VERPFLEGUNG

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

* Diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!

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