

## Ausrüstungsliste - Skitourenkurs

### 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)
- 1 x dicke Schisocken, Sonnenschutz (Kappe)

### Technische Ausrüstung:

- Rucksack ca. 25-30l
- Passende Schitourenschuhe mit Gehfunktion
- Schitourenski mit Bindung und Harscheisen
- Passende und gut haftende Spannklebefelle
- Teleskopschistöcke
- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien\*
- Lawinsonde und Lawinenschaufel (Metall)\*

### Diverses:

- Schibrille und Sonnenbrille
- Schihelm (empfohlen)
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche, Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien (wenn vorhanden)
- Leatherman-Tool (wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Set mit Blasenpflaster
- Schreibunterlagen mit Bleistift
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Zweimann-Biwaksack
- Mobiltelefon (wenn vorhanden)
- Fotoapparat

**\*kann kostenlos ausgeliehen werden!**