

## **Ausrüstungsliste Freeridewoche**

### **Allgemeines**

- Rucksack 20-30l
- Freerideski mit Laufbindung
- Tourenskischuh oder Pistenskischuh
- Skihaftfelle
- Teleskopskistöcke oder Skistöcke
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS) 3-Antennen mit Markierfunktion
- Lawinenschaufel mit Metallblatt
- Lawinensonde mind. 220cm lang
- Skistrap

### **Bekleidung**

- Wetterschutzjacke
- Wetterschutzhose
- Skisocken
- Thermounterwäsche
- Primaloft oder Faserpelzjacke (Schichtenprinzip)
- Mütze oder Stirnband
- Tourenhandschuhe (1Paar dünne / 1 Paar dicke)

### **Diverses**

- Halbtax oder GA
- Verpflegung zwischendurch (Riegel, Dörrfrüchte, Nüsse, Trockenfleisch, Brot, Schokolade)
- Thermosflasche/Trinkflasche mit Getränk ca. 1l
- Sonnencreme und Lippenchutz
- Sonnenbrille
- Skibrille
- evtl. Skihelm
- evtl. kleine Apotheke und eigene Medikamente

### **Übernachtung**

- Bequeme Kleider und Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Tasche und/oder Rucksack für den Transport des Materials ins Hotel
- Toilettenartikel und Badehose