

## **Ausrüstungsliste Skitechnikkurs**

### **Allgemeines**

- Rucksack 20-30l
- Tourenski mit Laufbindung (80-90mm unter der Bindung ist ideal)
- Tourenschuhe
- Skihafffelle
- Teleskopskistöcke oder Skistöcke
- Lawinenverschüttetensuchgerät 3-Antennen mit Markierfunktion (LVS)
- Lawinenschaufel mit Metallblatt
- Lawinensonde mind. 240cm 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, Schokolade)
- Thermosflasche/Trinkflasche mit Getränk ca. 1l
- Sonnencreme und Lippschutz
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Skihelm empfohlen
- evtl. kleine Apotheke und eigene Medikamente