

## Ausrüstungsliste

### **Skitour**

#### Bekleidung:

- Atmungsaktive und wasserabweisende Skitourenhose
- Atmungsaktive Softshell-Jacke
- Wasserdichte Jacke und Überhose
- Warme Daunen- oder Primaloftjacke
- Funktionelle Skiunterwäsche mit Wechselshirt (ideal aus Merinowolle)
- Skisocken
- Stirnband, warme Haube und Sonnenschutz
- Handschuhe (1 Paar dünn, 1 Paar warm)

#### Technische Ausrüstung:

- Skitourenhelm
- Skibrille
- Tourenskiausrüstung (Ski, Skitourenschuhe, Felle, Teleskopstöcke und Harscheisen)
- Kompakter Rucksack 30 - 35 l mit Skitragesystem (Airbaug-System empfohlen)
- \* Modernes 3-Antennen LVS-Gerät, Metallschaufel und Sonde

#### Diverses:

- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lippencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor
- Mobiltelefon
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Trinkflasche mit mindestens 1-2 Liter isotonischem Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Ausreichend Bargeld
- Bei Mehrtages-Touren mit Hüttenübernachtung: Hygieneartikel im Kleinformat und dünner Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

Mit einem \* gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leih-ausrüstung benötigt muss dies bei der Buchung mitgeteilt werden. Die restliche Ausrüstung muss von jedem Teilnehmer vollständig mitgeführt werden, Ausnahmen können nach Absprache mit dem Bergführer erfolgen.