

# AUSRÜSTUNGSLISTE

## FÜR SKITOUREN- & LAWINENKURSE

### DIVERSES

- Rucksack 25-35 Liter
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Sonnencreme/Lippenschutz
- Blasenpflaster (Compeed)
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Handy und Ladegerät

### BEKLEIDUNG

- Skijacke
- Skitourenhose
- Softshell- oder Fleecejacke
- Isolationsjacke
- Funktionelle Unterwäsche lang/kurz
- Wechselkleidung
- Stirnband oder dünne Mütze
- Schal/Schlauchtuch
- Handschuhe dünn (für Aufstiege)
- Handschuhe warm

### MEHRTAGESTOUREN MIT ÜBERNACHTUNG

- Toilettenartikel
- Hüttenschlafsack
- Oropax
- Stirnlampe
- Trockene Kleidung zum Wechseln
- kleines Reisehandtuch
- Bargeld
- SAC-Ausweis (falls vorhanden)

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Skihelm
- LVS digital mit 3 Antennen
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Tourenskischeuhe
- Tourenski
- Stöcke mit grosserem Teller
- Felle
- Harscheisen

### VERPFLEGUNG

- Thermosflasche ca. 1 Liter
- Zwischenverpflegung für unterwegs (Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse oder Sandwich) je nach Tour und erwähnter Mittagsverpflegung.

**Pack nur das Nötigste ein!**

**Max. Gewicht des Rucksacks: 8-10kg**

