Skitouren / Tiefschneekurse

Skitouren- / Tiefschneeausrüstung

- ☐ Tourenski oder Freeride Ski mit Tourenbindung
- ☐ Ski- oder Skitourenschuh
- ☐ Skistöcke
- ☐ Spannklebefell
- ☐ LSV Gerät
- ☐ Lawinenschaufel
- ☐ Lawinensonde

Gern leihen wir Ihnen das Material aus. LSV Geräte, Sonden, Schaufeln etc. bringt der Bergführer für die Kurse mit.

Notizen

Bekleidung

- ☐ Warme Wäsche / Socken
- ☐ Lange Berg- oder Skitourenhose (gefüttert und entsprechend warm)
- ☐ Shirt– oder Funktionshemd, Rolli
- ☐ Pullover (am besten Fleece)
- ☐ Jacke / Anorak – am besten atmungsaktiv und wasserdicht - je nach Temperatur am besten mit Daune
- ☐ Mütze / Kappe (gegen die Sonne)
- ☐ Warme, winddichte Handschuhe (evtl. 2. Paar zum Wechseln)

Sonstiges

- ☐ Kletterrucksack (ca. 25-30l)
- ☐ Sportsonnenbrille mit guten Gläsern / bzw. Gletscherbrille, wenn vorhanden
- ☐ Sonnencreme (mindestens Faktor 25, besser höher – vor allem auf Gletschern!) / Lippenschutzcreme
- ☐ (Thermos)-Trinkflasche oder Trinkschlauchsystem für ausreichend Flüssigkeit
- ☐ Müsliriegel (o.ä. für die Verpflegung tagsüber)
- ☐ Kleine Rucksackapotheke (z.B. Für Tape, Blasenpflaster, etc.)