

# AUSRÜSTUNG

## TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack
- Tourenski mit Tourenbindung (eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- Skistöcke
- Tourenskischuhe
- (Spann-) Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- Skihelm

## NOTFALL-AUSRÜSTUNG

- Lawinenschütteten-Suchgerät (modernes digitales 3-Antennengerät, mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Erste-Hilfe
- Biwaksack\*
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

## PROVIANT

- Thermosflasche (ca. 1 Liter)
- Tourenverpflegung

## BEKLEIDUNG

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveshirt
- Skitourensocken
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Softshelljacke
- Skitourenhose (Softshell, Gore, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, zB Gore)
- Evtl. leichte Daunenjacke/-gilet
- Mütze
- dünnere Handschuhe (... für den Aufstieg)
- warme Handschuhe (... für die Abfahrt)
- Skibrille

## SONNENSCHUTZ

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (min. Faktor 30)
- Lippenschutz

\* wer hat