

AUSRÜSTUNGSLISTE FREERIDETOUREN

- Gore Tex Jacke und Hose (wasserabweisend)
- Daunenjacke bzw. Isolationsschicht
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm)
- Funktionsunterwäsche (lang)
- Skitouren- bzw. Skisocken

- Sonnenbrille
- Skihelm und Skibrille
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- wenn vorhanden Leatherman-Tool
- Erste Hilfe Set mit Leukotape
- Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- wenn vorhanden Biwaksack, Mobiltelefon

- Rucksack 18 bis 30l (wenn vorhanden Lawinen-Airbagrucksack)¹
- Teleskopstöcke¹
- Passende Skischuhe¹
- Freerideski (Mittelbreite min. 98mm) evt. mit Aufstiegsbindung¹
- Lawinen-Verschütteten-Such-Gerät mit neuen Batterien*
- Lawinen-Sonde*
- Lawinen-Schaufel (aus Metall)*

- Als Zwischenmahlzeit du Essen mitnehmen, das du auch bei Anstrengung verträgst und magst! (Dörrobst, Schokolade, Käse, Jausenbrot, Energieriegel, etc.)

* diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!

¹ diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf in Sportshops gegen eine Gebühr geliehen werden. Gerne organisieren wir dir die notwendigen Gegenstände.

