



## AUSRÜSTUNGSLISTE FREERIDE & SKI PLUS

### BEKLEIDUNG

- Gore-Tex Jacke und Skihose
- Softshell- oder Fleecejacke oder dünne Daunenjacke
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- ggf. Wechselwäsche (langes Funktionsshirt)
- Skisocken
- Handschuhe (1 x dünn, 1 x warm), Haube / Stirnband
- Skibrille
- Sonnenbrille
- ggf. Ersatzbrille für Brillenträger

### SONSTIGES

- Ski- bzw. Tourenskihelm (empfohlen)
- Rucksackapotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Mobiltelefon
- Biwaksack\*
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Thermoskanne oder Trinkflasche
- Jause für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- Bargeld, Ausweis
- Bergkostenversicherung (ÖAV, ÖAMTC, VISA, ADAC, ect.)
- Stirnlampe

### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack mit Skihalterung (ca. 15 - 25 l)
- falls vorhanden ABS-Rucksack (empfohlen)
- Passende Skitouren- bzw. Freerideschuhe mit Gehfunktion
- Freerideski mit Tourenbindung
- Passende und gut haftende Steigfelle
- Teleskopskistöcke mit gr. Schneetellern
- Modernes Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS, 3-Antennen-Gerät) mit neuen Batterien
- Lawinensonde und Lawinenschaufel (aus Metall)

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände können für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf bitte bei Buchung vorreservieren.