

## Ausrüstungsliste Freeriden und Tourengehen

### Allgemein

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle, 30-35 Liter
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mind. 1 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. -cap
- Waschzeug und Handtuch
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass

### Bekleidung

- Wasserdichte Jacke (z.B. Goretex)
- Schneefeste Winterhose (Skihose/Skitourenhose)
- Skiunterwäsche
- Skisocken
- Wechselwäsche
- Warmer Pullover, z.B. Fleece, Merinowolle, Polartec
- Feste, wasserdichte Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mind. knöchelhoch)
- Gamaschen
- Mütze, Handschuhe
- Hütten- bzw. Hausschuhe

### Ausrüstung

- Tourenski mit Tourenbindung oder Splitboard
- Steigfelle
- Tourenskistöcke (mit großen Skitellern)
- Skitouren- bzw. Snowboardschuhe
- Skihelm
- Skihandschuhe
- Dünne Fingerhandschuhe für den Aufstieg
- Funktionsfähiges LVS-Gerät
- Lawinensonde und -schaufel
- Harscheisen (wenn vorhanden)

→ Nur bei Kursen in der Jubi Hindelang kann die Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinensonde und -schaufel) ausgeliehen werden.

→ Skitourenski, Splitboard, Schneeschuhe sowie Skitouren- oder Snowboardschuhe und Harscheisen können nicht ausgeliehen werden.