

Ausrüstungsliste Freeriden und Tourengehen

Allgemein

- ☒ Lust auf Bewegung
- ☐ Bergtauglicher Tagesrucksack, 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
- ☐ Deutschlandticket für Kurse in Deutschland (falls vorhanden)

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
- ☐ 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 (3 Antennen)
- ☐ Lawinsonde und -schaufel (keine Plastik Schaufel)
- ☐ Harscheisen (bei Leihausrüstung nachfragen, nicht immer im Verleih enthalten)

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

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

→ Hier kannst du prüfen, ob für deine persönliche Ausrüstung aktuell Warnhinweise oder Rückrufe vorliegen: www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Warnhinweise/