



Ausrüstungsliste

Freeride

Bei Fragen und Anmerkungen
bitte melden!

Der fertig gepackte Rucksack sollte nicht mehr als 6 Kilo wiegen! Ohne angebundene Ski ;)

Tourenski mit Skitourenbindung
passende Hauffelle
(Tele-) Skistöcke
Ski(touren)schuhe
Harscheisen (ganz wichtig!)

Freerideski mit Aufstiegsoption (Bindungseinsatz, passendes Hauffell) gehen auch. Bitte Bescheid sagen!

Lawinenschaufel
Lawinensonde
Lawinenspiesser (VS-Gerät) mit frischen Batterien
Rucksack (25 L Tagesrucksack reicht, Hüftgurt sinnvoll, Befestigungsoption für Ski)
Ski(touren)hose
Skijacke (Gore-, Daunenjacke...)
Pullover oder Faserpelz
Thermoskanne oder Trinkflasche ca. 1 L, kein Schnappverschluss. PET-Flasche tut es auch.
Wechselwäsche (möglichst Funktionswäsche)
gute Bergsocken (z. B. Falke TK, gibt es speziell für Skitour, Kauf lohnt sich)
Mütze oder dickes Stirnband (v. A. die mit dem nicht enden-wollenden Gesicht)
Handschuhe dick und dünn
Sonnenbrille mit seitlichem Strahlungsschutz (siehe Kasten) **und** Skibrille, Sonnencreme
(mind. LSF 20, Lippenchutz)
Geld und Papiere (Schweiz: Franken!)

- **UV-Schutzkategorien:** Gibt es von 1-4, im Eis/Schnee sollte man 3 oder 4 haben, letztere nur für sehr empfindliche Augen (so dunkel, das man nicht damit Auto fahren darf!). Wichtig: seitlicher Strahlungsschutz für vom Boden reflektiertes Licht.

Auf Anfrage kann (fast) alles vom Gebirgsbach geliehen werden.