



## **Ausrüstungsliste für Einsteigertouren**

### **Bekleidung**

Funktionsunterwäsche

Socken

Tourenhose

Isolationsjacke

Windschutz

Handschuhe (Vorteil: Leichtes Paar für Anstieg, dickes Paar für Abfahrt)

Mütze

Helm (fakultativ)

### **Lawinenausrüstung**

LVS mit Batterie > 50%

Sonde 2.4m

Schneeschaufel

### **Immer dabeihaben**

Lunch

Warmes Getränk (1L)

Erste Hilfe-Set / persönliche Medikamente / Blasenpflaster

Persönliches Notfallblatt in der Deckeltasche des Rucksacks

Ausweise Rega / SAC

Telefon (aufgeladen)

Sonnenschutz > Faktor 30

Sonnenbrille

Sonnenschutz

Skibrille

Bargeld

Taschenmesser

### **Für Skifahrer**

Rucksack

Tourenski

Tourenskischeuhe

Felle

Harscheisen

Skistöcke

### **Für Snowboarder**

Rucksack mit Tragsystem für Snowboard

Schneeschuhe oder Splitboard mit Fellen und Harscheisen

Boots

Skistöcke