

Bekleidung

- ☐ Skitourenhose
- ☐ Winddichte / Wasserabweisende Jacke und Hose
- ☐ Isolationsjacke (Daune, Primaloft,...)
- ☐ warme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ Skiunterwäsche
- ☐ 2 Paar Handschuhe (1 x Dünnes Paar & 1 x Dickes Paar wenn es kalt wird)
- ☐ Haube/Stirnband
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Skibrille
- ☐ Ersatzbrille für Brillenträger

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack ca. 30-35l (Airbagsystem wenn vorhanden | wird empfohlen)
- ☐ **Skistöcke mit großem Teller
- ☐ **Skitourenschuhe
- ☐ **Ski mit Tourenbindung
- ☐ **Aufstiegsfelle
- ☐ **Harscheisen
- ☐ *LVS (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- ☐ *Lawinenschaufel
- ☐ *Lawinensonde
- ☐ Ev. Fellwachs
- ☐ Ev. Helm (wird empfohlen)

* Kann kostenlos ausgeliehen werden.

** Kann gegen Gebühr geliehen werden.

Diverses

- ☐ Sonnencreme, Lippenchutz
- ☐ Thermostrinkflasche (mindestens 1 Liter)
- ☐ Snack für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- ☐ ev. Fotoapparat
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Erste Hilfe Päckchen ev. Mit Blasenpflaster (paarweise)
- ☐ Biwaksack für 2 Personen (paarweise | wenn vorhanden)
- ☐ Mobiltelefon
- ☐ Bargeld/Ausweis ID
- ☐ Toilettenartikel

Alpinschule BERGPULS | René Guhl, MSc

Wenn Leih-ausrüstung benötigt wird, bitte im Vorfeld angeben.

Weng 160, 8913 Admont
+43 676 74 000 02 | office@bergpuls.at

www.BERGPULS.at



Ausrüstungsliste

Skitourenkurs

Alpenschule BERGPULS | René Guhl, MSc

Weng 160, 8913 Admont
+43 676 74 000 82 | office@bergpuls.at

www.BERGPULS.at