

## BEKLEIDUNG

- Wintertourenhose
- Winddichte / Wasserabweisende Jacke und Hose
- Isolationsjacke (Daune, Primaloft)
- warme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Wechselwäsche
- Skiunterwäsche
- 2 Paar Handschuhe (1 x dünn & 1 x Dick, wenn es kalt wird)
- Haube/Stirnband
- Sonnenbrille
- Evtl. Skibrille

## TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Rucksack ca. 30l
- Winterstiefel, Skitourenschuhe, Snowboardboots oder Ähnliches zum Schneestapfen.
- \*Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (z.B. Pieps)
- \*Lawinenschaufel
- \*Lawinensonde

\*Kann kostenlos ausgeliehen werden.

## DIVERSES

- Sonnencreme, Lippenchutz
- Thermo-Trinkflasche
- Evtl. Snack für den Tag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)
- ev. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente
- Erste Hilfe Päckchen (paarweise)
- Biwaksack für 2 Personen (paarweise | wenn vorhanden)
- Mobiltelefon

Wenn Leihrüstung benötigt wird, bitte im Vorfeld erwähnen.