

## Für das Seminar: Alpine Erlebnispädagogik – Winter

### Bekleidung und Anderes

- Winterfeste Bergschuhe (Plastik-, sehr gute Lederbergschuhe oder Snowboardschuhe)  \_\_\_\_\_
- Gamaschen  \_\_\_\_\_
- Wenn vorhanden Schneeschuhe moderner Bauweise  \_\_\_\_\_
- Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak; Hose)  \_\_\_\_\_
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)  \_\_\_\_\_
- Warme Unterwäsche  \_\_\_\_\_
- Überzugshose  \_\_\_\_\_
- Mütze  \_\_\_\_\_
- Handschuhe  \_\_\_\_\_
- 2 Paar Handschuhe und genügend Wechselwäsche (Thermo) für die Biwaknacht  \_\_\_\_\_
- Sonnenschutz  \_\_\_\_\_
- Sonnenbrille  \_\_\_\_\_
- Sonnenschutzcreme  \_\_\_\_\_
- 1 Liter Thermo-Trinkflasche  \_\_\_\_\_
- Proviantdose  \_\_\_\_\_
- Turnschuhe, Hausschuhe  \_\_\_\_\_
- Waschzeug  \_\_\_\_\_
- Stirnlampe  \_\_\_\_\_
- Skistöcke  \_\_\_\_\_
- Evtl. Digitalkamera  \_\_\_\_\_
- Schreibutensilien  \_\_\_\_\_
- Personalausweis  \_\_\_\_\_

### Vorsorge/Gesundheit/Notfall

- 2-Frau/Mann oder 1 Mann/Frau Biwaksack  \_\_\_\_\_
- Rucksackapotheke mit Alu-Rettungsdecke  \_\_\_\_\_
- falls notwendig, eigene Medikamente  \_\_\_\_\_
- LVS Gerät+ Lawinenschaufel + Lawinensonde (falls vorhanden)  \_\_\_\_\_

### Orientierung

- Alpenvereinskarte Nr. 31/3, Brennerberge - Wanderrouten im AV Shop erhältlich – Tel: 0512/59547-18  \_\_\_\_\_
- Schreibutensilien  \_\_\_\_\_

### Winterbiwak

- Rucksack mit Hüftschlaufe (30-50 Liter Volumen)  \_\_\_\_\_
- Isomatte oder Thermarest-Matte  \_\_\_\_\_
- Schlafsack mit Kapuzenteil (Winterfest !!! Komfortbereich mind. bis  $-10^{\circ}\text{C}$ )  \_\_\_\_\_
- Teller, Tasse und Besteck (unzerbrechlich)  \_\_\_\_\_
- Ein „Gutele“ fürs Biwak  \_\_\_\_\_

**Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!**