

## Für das Seminar: Schneeschuhwandern u. Spiele im 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  \_\_\_\_\_
- Reservewäsche (ausreichend)  \_\_\_\_\_
- Sonnenschutz  \_\_\_\_\_
- Sonnenbrille  \_\_\_\_\_
- Sonnenschutzcreme  \_\_\_\_\_
- 1 Liter Thermo-Trinkflasche  \_\_\_\_\_
- Proviantdose  \_\_\_\_\_
- Turnschuhe, Hüttenschuhe  \_\_\_\_\_
- Waschzeug  \_\_\_\_\_
- Stirnlampe  \_\_\_\_\_
- Skistöcke  \_\_\_\_\_
- ev. Fotoapparat, Film  \_\_\_\_\_
- Schreibutensilien  \_\_\_\_\_
- Personalausweis  \_\_\_\_\_
- Tagesrucksack  \_\_\_\_\_

### Orientierung

- Alpenvereinskarte Nr.31/3 Brennerberge 1: 50.000 (im AV-Shop erhältlich)  \_\_\_\_\_

### Vorsorge / Gesundheit / Notfall

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

**Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!**