

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Komplette und gewartete Ski- oder Snowboardausrüstung
- (Schi oder Snowboard, Ski-/Snowboardschuhe, Schistöcke)
- Schibrille und Sonnenbrille
- Helm- und Rückenprotector (Empfehlung)
- Rucksack für Tagestouren (idealerweise mit Befestigung für Ski oder Snowboard)
- Wer eine eigene Notfallausrüstung hat, soll diese bitte auch mitnehmen.

## Bekleidung

- Für alle Witterungsverhältnisse geeignete Kleidung
- Ski-/Snowboardhose
- Anorak (Hardshell zusätzlich noch Daunenjacke, Vlies, Primaloft etc.)
- Mütze, Sturmhaube
- Handschuhe
- Unterwäsche (idealerweise Funktionsunterwäsche)
- Gutes Schuhwerk
- Gemütliche Bekleidung für die Seminareinheiten

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hausschuhe
- Bargeld
- Handtücher
- Bettwäsche und Leintuch oder Hüttenschlafsack

## Proviant

- Trinkflasche/Thermoskanne
- Zusätzliche Verpflegung nach Belieben (Müsliriegel etc.)