

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Harscheisen**
- Komplette und gewartete Ski- oder Snowboardausrüstung (Ski oder Snowboard mit Aufstiegsfunktion, Ski/Snowboardschuhe, Schistöcke bzw. Teleskopstöcke für Snowboarder)
- 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.
- Bitte Alpenvereinskarte 33 - TUXER ALPEN im AV-Shop besorgen.

## Bekleidung

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

## Übernachtung

- Waschzeug
- Handtücher
- Hausschuhe
- Bargeld

## Proviant

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