

# Ausrüstungsliste

## Bekleidung und Anderes

- Funktionale Skihose und Skijacke
- Lange funktionale Unterwäsche
- Funktionale Reservewäsche
- Haube
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- Winterfeste Handschuhe
- Skifahrer\*innen: Tourenski / abfahrtsorientierte Freerideski mit Tourenbindung
- Tourenschische
- Steigfelle
- Harscheisen (falls vorhanden)
- Snowboarder\*innen: Splitboard oder drehfreudiges Snowboard (Freeride, Freestyle oder Freecarve) mit Aufstiegshilfen (Schneeschuhe oder kurze Aufstiegsski)
- Snowboardschuhe
- LVS - Gerät (457 kHz) + Lawinenschaufel + Lawinensonde
- Skibrille
- Stirnlampe
- Rucksack für Tagestouren
- Höhenmesser (falls vorhanden)
- Thermoskanne / Trinkflasche
- Sonnenbrille / -creme

## Sonstiges

- Yoga- oder Isomatte
- Leichte Decke
- Bequeme Freizeitschuhe / Turnschuhe
- Rhythmusinstrument falls vorhanden (Trommel, Bongos, Tschembe, Rassel, etc.)
- Zusätzliche Jause für unterwegs (alle Teilnehmer\*innen werden pro Ausbildungstag mit einem Lunchpaket vom Standort versorgt)

## Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- Biwaksack für 1 - 2 Personen
- Rucksackapotheke mit Alu-Rettungsdecke
- falls notwendig, eigene Medikamente
- E-Card