

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 35 Liter)
- Bergschuhe (warm, wasserdicht, Profilsohle)
- Moderne Schneeschuhe mit Steighilfe
- Längenverstellbare Skistöcke (mit breiten Tellern)

Notfall-Ausrüstung

- LVS Gerät (3 Antennengerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (aus Metall)
- Lawinsonde (mind. 240 cm lang)
- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit)
Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Reepschnur (5m) mit 5-6mm Durchmesser

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet*
- Planzeiger (im AV Shop erhältlich)
- Gebietsführer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- Höhenmesseruhr
- GPS (wenn vorhanden)
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP
 - Promitgliedschaft (Test-, Monat- oder Jahresabo)
 - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert

Proviand

- Trink-/Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserve Unterwäsche
- Wintersportsocken
- Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Wintersport-tourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/ winddicht, z.B. Gore Tex)
- Gamaschen
- leichte Daunenjacke
- 2 Mützen (zum Wechseln)
- 1 Paar dünne Handschuhe
- 1 Paar warme Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas