

## **Kleidung und Nützliches:**

- Tourenbekleidung (Jacke u. Hose, Softshell o.ä. / inkl. wasserabweisender Kleidung)
- Daunen- od. Primaloftjacke
- 2 Paar Handschuhe (dünnere und wärmere)
- Haube/Stirnband
- Wechselwäsche
- Thermosflasche für Tourentee
- Jause für unterwegs (Müsliriegel o.ä.)
- hochwertige Sonnenbrille
- Sonnencreme

## **Technische Ausrüstung** (CE – geprüft und in Ordnung):

- Rucksack mind. 20 bis 30L (ev. mit Skiaufnahme)
- Skihelm oder Multiuse-Helm (Empfehlung)
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Tourenski mit Tourenbindung (eingestellt auf die Schuhe und das Körpergewicht)
- Harscheisen (passend für Bindung und Skibreite)
- Teleskop Skistöcke

## **Notfallausrüstung:**

- LVS – Gerät (digital, 3 Antennen)
- Lawinenschaufel
- Lawinsonde
- Biwaksack (für 2 Personen wenn vorhanden)
- Erste Hilfe Ausrüstung
- Mobiltelefon

## **Wenn vorhanden:**

- Gebietskarte (AV, ÖK, ... M 1:25.000)
- Airbag – Rucksack
- Höhenmesser, GPS