

# Ausrüstungsliste Schitourenkurs Asten

## Schitourenausrüstung:

- Tourenski mit Tourenbindung frisch präpariert und Bindung eingestellt
- Tourenschuhe
- Spannklebfolie in gutem Zustand und angepasst
- Harscheisen
- Teleskopstöcke oder Skistöcke mit großen Tellern
- Lawinenverschüttetensuchgerät (Digital mit 3 Antennen)
- Lawinenschaufel (Metall)
- Lawinsonde
- Reepschnur 5m, 6mm Durchmesser
- Alpenvereinskarte mit Schitouren 1:25 000 vom Kursgebiet (Sonnblick)
- Wenn vorhanden Alpenvereinsausweis

## Grundausrüstung:

- Reserveunterwäsche
- Schitourenhose
- Fleecepullover
- Windstopperjacke
- Anorak (Gore-Tex Jacke)
- Überhose (Gore-Tex Hose)
- Fingerhandschuhe/Überhandschuhe (2 Paar)
- Mütze/Stirnband
- Event. Schihelm
- Sonnencreme und Lippenchutz (beides mit mind. LSF 20)
- Sonnenbrille
- Schibrille
- Stirnlampe (wenn vorhanden)
- Thermosflasche 1 Liter
- Biwaksack 2 Mann
- Kleines Verbandszeug (Blasenprophylaxe)
- Persönliche Medikamente
- Handtücher
- Rucksack ca. 30 - 40 Liter (mit Schihalterung)/ Lawinenairbagsystem
- Digitalkamera
- USB-Stick zum Bildertausch

## Verpflegung:

Es ist nicht notwendig viel Essen mit auf die Hütte zu nehmen, da wir in der Früh und am Abend in der Hütte essen. Für unterwegs sollten Müsliriegel oder ähnlich Snacks ausreichen.

Dies ist nur eine Empfehlung, Hauptsache es schmeckt und gibt Energie.