

Ausrüstungsliste

Skibergsteigen - Skitour

Liebe Kursteilnehmer,

für den oben genannten Kurs benötigen Sie die unten aufgeführte Ausrüstung (Bergsportausrüstung mit UIAA- oder DIN-/CE-Zeichen)

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände werden von der Geschäftsstelle gesammelt reserviert und vom Kursleiter oder in Absprache von einem Kursteilnehmer mitgebracht.

- 1 Paar Tourenski mit Tourenbindung, Steigfelle und Harscheisen (Tourenski ausleihbar bei Sport Groß in Stgt.- Hedelfingen Tel: 0711-421598 – bitte mind. Zwei Wochen vorher reservieren)
- 1 **Verschüttetensuchgerät** mit 457 kHz (möglichst Digitalgerät; Norm ETS 300718)
- 1 **Lawinenschaufel**
- 1 **Lawinsonde**
- 1 Paar Skistöcke (mit großen Tellern ggf. Teleskopverstellung)
- 1 Paar Tourenskistiefel (bei Schnupperkursen ggf. Skistiefel)
- 1 Paar Ski oder Tourenskihelm (Empfehlung)
- 1 Snowcard

- 1 Rucksack (ca. 30-40Liter)
- 1 **Zweimann-Biwaksack (2 pro Gruppe)**
- 1 **Kompass und Höhenmesser (2 pro Gruppe)**
- 1 GPS (wenn vorhanden)
- 1 **Gebietskarte, Topo- oder Gebietsführer (2 pro Gruppe)**
- 1 LED-Stirnlampe mit Batterien
- 1 Leichtes Erste-Hilfe-Set
- 1 Trinkflasche (Thermoskanne)
- 1 Schreibzeug
- 1 Hüttenschlafsack
- 1 Paar Hütten- oder Turnschuhe

Persönliche Ausrüstung je nach Bedarf, Vorlieben und Wetter:

- warme, regendichte Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Kopfbedeckung (Sonnenhut und Mütze)
- Sonnenbrille mit Seitenschutz (min. 85% UV-Absorption)
- Sonnencreme und Lippenstift (hoher Lichtschutzfaktor)
- 2 Paar Handschuhe
- Gamaschen
- Zwischenverpflegung (tagsüber)

Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfahren Sie dies von Ihrem Kursleiter.