alpenverein akademie

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack (max. 15 - 20 Liter)
- ☐ Moderne Carvingski mit korrekt eingestellter Sicherheitsbindung
- ☐ Passende Skistöcke mit schmalen Tellern
- ☐ Passende Alpinskischuhe
- ☐ Skihelm mit passender Skibrille (Ersatzglas)
- ☐ Rückenprotektor empfohlen
- ☐ Skiwachs

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- ☐ Erste Hilfe Paket (z.B. SAB First Aid Kit – siehe ÖAV Shop)
  Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- ☐ Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- ☐ Skisocken
- ☐ Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- ☐ Skihose (Softshell, Gore Tex, ...)
- ☐ Ski-Anorak (wasser-/ winddicht, z.B. Gore Tex)
- ☐ Leichte Daunenjacke
- ☐ Mütze, Unterziehhaube
- ☐ Dünne Handschuhe
- ☐ Dicke Handschuhe

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- ☐ Lippenschutz

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Leichte Hausschuhe
- ☐ ÖAV-Ausweis & Lichtbildausweis
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Bargeld

Proviant

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

Eventuell

- ☐ Fotoapparat

ÜL – SKI Alpin [Alpenvereinsakademie]

Österreichischer Alpenverein, Olympiastr. 37, A-6020 Innsbruck
+43(0)512/59547-34, www.alpenverein-akademie.at