alpenverein akademie

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- ☐ Moderne, zeitgemäße Freeride-Ski mit stabiler Freeride- oder Tourenbindung (Gehfunktion), eingestellt auf Schuh und Gewicht
- ☐ Skistöcke (mit großen Tellern)
- ☐ Freeride-Skischuhe mit Gehfunktion und Profilsohle
- ☐ Skitourenfelle auf den Ski passend
- ☐ Skihelm und passende Skibrille mit Reserveglas
- ☐ Rucksack mit Skibefestigung (Rucksack mit Lawinenairbag System wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend)

Notfall-Ausrüstung

- ☐ LVS Gerät (3 Antennengerät mit neuen Batterien)
- ☐ Lawinenschaufel (aus Metall)
- ☐ Lawinensonde (mind. 240 cm lang)
- ☐ Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit) Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- ☐ 1x Reepschnur (5mm) mit 5m Länge
- ☐ Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Orientierung

- ☐ Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet*
- ☐ Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP
  - Promitgliedschaft (Test-, Monat- oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert

Proviant

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

* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- ☐ Reserveunterwäsche
- ☐ Skisocken
- ☐ Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- ☐ Skihose (Softshell, Gore Tex, ...)
- ☐ Anorak (wasser-/ winddicht, z.B. Gore Tex)
- ☐ Leichte Daunenjacke/-gilet
- ☐ Mütze, Sturmhaube
- ☐ 1 Paar dünne Handschuhe (Aufstieg)
- ☐ 1 Paar dicke Handschuhe (Abfahrt)

Übernachtung

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

Sonnenschutz

- ☐ Skibrille mit Reserveglas
- ☐ Sonnenbrille mit dunklem Glas
- ☐ Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- ☐ Lippenschutz

Eventuell

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas

Update Skitechnik-Gelände [Alpenvereinsakademie]