

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Harscheisen
- Komplette und gewartete Ski- und Snowboardausrüstung (Tourenskier oder Splitboard/ Skischuhe oder Snowboardboots/ Skistöcke bzw. Teleskopstöcke für Snowboarder\*innen)
- Schneeschuhe oder Climbs (Aufstiegshilfen für Snowboarder\*innen)
- Skibrille und Sonnenbrille
- Helm- und Rückenprotector (Empfehlung)
- Rucksack für Tagestouren (idealerweise mit Befestigung für Ski oder Snowboard)
- Wer eine eigene Notfallausrüstung hat, soll diese bitte auch mitnehmen.

## Bekleidung

- für alle Witterungsverhältnisse geeignete Kleidung
- Ski-/ Snowboardhose
- Anorak (Hardshell zusätzlich Daunenjacke, Vlies, Primaloft etc.)
- Mütze, Sturmhaube
- Handschuhe
- Unterwäsche (idealerweise Funktionsunterwäsche)
- genügend Wechselbekleidung für die Tourentage
- gutes Schuhwerk
- gemütliche Bekleidung für die Seminareinheiten

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hausschuhe/ Hüttenpatschen
- Bargeld
- Handtücher
- Bettwäsche und Leintuch oder Hüttenschlafsack

## Proviant

- Trinkflasche/ Thermoskanne