

## TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Schneeschuhe
- Wander- oder Skistöcke
- 3 -Antenne LVS-Gerät
- Sonde
- Schaufel
- Rucksack

# Lawinenkurs - Wochenende für Schneeschuhläufer

## BEKLEIDUNG

- Wanderschuhe oder Winterschuhe mit einer guten Sohle und hohem Schaft
- Regenjacke oder Wetterschutzjacke mit Kapuze
- Wärmejacke (Isolationsjacke)
- Softshelljacke (dünnere Jacke, möglichst Windabweisend)
- Ski- oder Tourenhose (ev. zusätzliche Regenhose und/oder Gamaschen)
- 2 Mützen (1x warm & 1x dünner oder Stirnband)
- 2 Paar Handschuhe (1 x dick & 1x dünn)

## ÜBERNACHTUNG

- Bekleidung & Schuhe für den Abend/Freizeit
- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche

## VERPFLEGUNG

- Thermosflasche aus bruchsicherem Material (optional)
- Zwischenverpflegung

## DIVERSES

- Notizmaterial
- Sonnenschutz (Sonnencreme & Lippenchutz mind. LSF 30)
- Sonnenbrille / Skibrille und ev. Sonnenhut
- Fotoapparat, Feldstecher, Lupe, Stirnlampe, Kartenmaterial (optional, wenn vorhanden)
- Halbtax Abonnement oder GA (falls vorhanden)
- kleine Apotheke für den persönlichen Bedarf