

Ausrüstungsliste

Füsse:

- Woll- oder Kunstfasersocken
- **Berg-** oder Wanderschuhe, ev. Snowboardschuhe, gut imprägniert
- Ev. Gamaschen (je nach Hose)

Beine:

- Unterhosen
- lange Unterhosen (Faserpelz, Kunstfaser, Merino oder Wolle)
- Touren-, Regen- oder Skihosen (Nylon, muss nicht Wasserdicht sein)

Hände:

- „Wasserdichte“ Handschuhe (Faust- oder Fingerhandschuhe)
- Zweites Paar Handschuhe (Reserve) Woll- oder Faserpelz-Handschuhe

Oberkörper:

- langärmeliges Unterhemd (Kunstfaser, Merino oder Wolle)
- Pullover (ev. Faserpelz od. Wolle)
- Warme Jacke (ev. Softshell oder Faserpelz)
- Windjacke (Nylon, als Windbrecher) oder Skijacke
- Ev. Halstuch oder Halskrause

Kopf:

- Woll- oder Faserpelzkappe
- Sonnenhut

Schlafen:

- Schlafsack für 0° Celsius (ev. zwei 3-Saisonschlafsäcke ineinander)
- Schlafunterlage (geschlossenellige Matte z.B. "Karrimat" od. Thermo-Rest, volle Länge) - Alufolien nützen nichts !!!
- Hüttenschlafsack für diejenigen die drinnen schlafen.

verschiedenes Material:

- Rucksack mind.60 Liter
- Ersatzunterwäsche, Ersatzsocken
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Pomadenstift
- Teller oder Schale, Löffel (kein Blechgeschirr)
- Becher
- **Thermosflasche gefüllt** (mind. 1 Liter)
- Toilettenartikel
- Taschenlampe (Led-Lampen eignen sich besser, ev. Ersatzbatterie)
- **Schneeschuhe**
- Lawinenschaufel (wenn vorhanden)
- Lawinenschüttensuchgerät LVS
- Skistöcke
- Lunch für Samstag und Sonntag, Trailfood

