

# Ausrüstungsliste

## Skibergsteigen – Skitour Grund- und Schnupperkurse



Sektion  
Schwaben

Liebe\*r Kursteilnehmer\*in,

für den oben genannten Kurs benötigst du die unten aufgeführte Ausrüstung (Bergsportausrüstung mit UIAA- oder DIN-/CE-Zeichen). Bitte beachte, dass die Ausrüstungsliste auf der nächsten Seite weiter geht.

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände werden von der Geschäftsstelle gesammelt reserviert und vom Kursleiter oder in Absprache von einem Kursteilnehmer mitgebracht.

Darüber hinaus ist es auch möglich beim Sport Groß in Stgt.- Hedelfingen Tel: 0711-421598 Ausrüstungsgegenstände (z.B Tourenski) auszuleihen.

### Sicherheitsausrüstung:

- 1 **VS-Gerät** mit 3 Antennen
- 1 **Lawinenschaufel**
- 1 **Lawinsonde**
- 1 Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke
- Smartphone
- 1 Rucksack (Lawinenairbag empfohlen)

### Skitourenausrüstung bestehend aus:

- Tourenski mit Tourenbindung, Steigfelle und Harscheisen
- Skistöcke mit großen Tellern (längenverstellbar empfohlen)
- Tourenskischuhe (Bei Schnupperkursen ggf. auch Pistenskischuhe ausreichend. In jedem Fall müssen die Skischuhe mit der Bindung kompatibel sein.)
- Skihelm (empfohlen)
- Skibrille
- Sonnenbrille (geeignet zum Skifahren, mit hohem UV-Schutz)
- Skibekleidung (Zwiebelprinzip empfohlen)
- Handschuhe (2tes Reserve-Paar empfohlen)
- Mütze, Kopfbedeckung
- Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Trinkflasche bzw. Thermoskanne und ggf. Vesper und Riegel

### Sonstige persönliche Ausrüstung:

- Schreibzeug
- Snowcard (ggf. auch als Smartphone App mögl.)
- Stirnlampe (Batterien im Vorfeld prüfen)
- Hüttenschlafsack
- Hütten- oder Turnschuhe
- Schreibzeug

Gruppenausrüstung (i. d. R. 2-mal pro Gruppe; wird vorab abgesprochen):

- 1 **Gebietskarte** (ggf. zusätzlich als Smartphone App)
- 1 **Höhenmesser**
- 1 **Kompass**
- 1 **Zweimann-Biwaksack**
- 1 GPS-Gerät (wenn vorhanden)

Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfährst du das von deinem Kursleiter.