



Materialliste für den Lawinenkudkurs 3 Theorie und Gelände

Technische Ausrüstung

- Tourenskier mit Klebfellen & Harscheisen
- Tourenskischuhe
- Skistöcke
- LVS, Lawinenschüttensuchgerät, bitte Batterien kontrollieren
- Lawinenschaufel, ich empfehle eine Metallschaufel
- Lawinensonde
- geeigneter Tourenrucksack oder Airbag mit 35l maximalen 45L !!
- Ski Helm, freiwillig

Bekleidung und Kleinigkeiten

- Jacke und Hosen für Skitouren geeignet
- Kälteschutzjacke z.B. Swisswool oder Daunenjacke
- Atmungsaktiver Pullover
- Thermo-Unterwäsche
- Skisocken
- Ersatzunterwäsche, wasserdicht verpackt damit sie auch trocken bleiben
- Mütze oder Stirnband
- Handschuhe, inkl. Ersatzhandschuhe
- Sonnenbrille
- Sturmbrille
- Sonnen-creme
- Lippenpomade
- Toilettenartikel in pack lite Version
- Ohrenstöpsel
- kleine Stirnlampe
- persönliche Medikamente
- Je nach Kursort Seidenschlafsack

Zwischenverpflegung

- Lunch
- Thermosflasche mit Tee
- Taschenmesser

Weiteres

- Landkarte 1:25'000 den Kursort gebe ich kurzfristig bekannt
- Notizmaterial