

Ausrüstungsliste LVS Training

Technische Ausrüstung

- Rucksack 30-40 Liter
- Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht), Splitboard oder Schneeschuhe
- (Teleskop)Skistöcke
- Tourenskischuhe mit Profilgummisohle oder Boots
- Klebefelle (auf den Ski passend)
- Helm

Notfallausrüstung

- Lawinenschüttelgerät (LVS, modernes 3-Antennen-Gerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall und mit Teleskopstiel)
- Lawinensonde
- Erste-Hilfe Paket (inkl. Rettungsdecke)

optional (falls vorhanden)

- Biwaksack (2 Personen)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon
- Reepschnur 5m Ø6mm

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche inkl. Reserve
- Jacke (Fleece, Softshell)
- GoreTex Jacke
- (Ski)Tourenhose
- Handschuhe (dünne und warme)
- Haube / Kopfbedeckung
- Daunen-/Primaloftjacke

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscher-/Skibrille
- Sonnencreme und Lipenschutz

Verpflegung/Proviand

- Thermosflasche
- Tourenproviand

Sonstiges

- Naturfreundeausweis
- Bargeld