

Aufrüstung für den AMS Skiwinter im Hotel Langenhof in Bruneck, Italien

SKITOURENGÄNGER

- Tourenski mit dazugehörigen Fellen
- Skistöcke (nicht unbedingt Teleskop wichtig mit breiten Tellern)
- Tourenschuhe (Bindung einstellen)
- VS- Gerät (Ladezustand der Batterien überprüfen!)
- Lawinenschaufel
- Sonde
- Harscheisen
- Rucksack mit Regenüberzug
- Tourenbekleidung
- Leichte Handschuhe und Mütze
- Warme Handschuhe und Mütze evtl. Sturmhaube
- Wechselwäsche
- Proviant und Trinkflasche evtl. Camelbag
- Sonnencreme Lippenschutz
- Sonnenbrille, evtl. zusätzlich helle Gläser
- Sonnenhut
- Pulsuhr (Wenn Vorhanden)
- Erste Hilfe Paket
- Skiwachs, Fellkleber, Tapeplaster, Leatherman
- Reservefelle *
- Hüttenschlafsack *
- Stirnlampe *
- Biwacksack *
- Elektrolyt- Brausetabletten *
- Leichter Klettergurt u. HMS Karabiner *
- Einige Schlingen/Repschnüre *
- Halbseile oder lange Kevlarschnur *
- Leichtsteigeisen und Pickel *
- 2 Eisschrauben *

(*) nur bei großen Gletscherbeschreitungen, längeren Durchquerungen, Hüttenaufenthalten etc.

Aufrüstung für den AMS Skiwinter im Hotel Langenhof in Bruneck, Italien

SKITOURENGÄNGER

- Alpin Ski mit geschliffenen Kanten oder/und
- Carving Ski oder/und
- Snowboard
- Skistöcke
- Skischuhe (gut passend, Bindung eingestellt)
- Skibrille mit evtl. Wechselgläsern
- Skibekleidung
- Helm, Rückenprotektor
- Handschuhe, Mütze oder Stirnband
- Pulsuhr (Wenn Vorhanden)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme und Lippenchutz
- Rucksack mit Regenüberzug
- Proviant und Trinkflasche
- Skiwachs
- Wechselkleidung (Bitte beachten Sie: Bei Sportmedizinische Diagnostik und Datenaufnahme auf der Piste ist Wechselbekleidung sinnvoll!!)

SKILANGLAUF

- Langlaufski
- Skischuhe
- Langlaufstöcke
- Sportbekleidung
- Handschuhe
- Kopfbedeckung
- Pulsuhr (Wenn Vorhanden)
- Sonnenbrille (Sportbrille)
- Sonnenschutzcreme, Lippenchutz
- Rucksack mit Regenüberzug
- für längere Touren Verpflegung und ausreichend Getränke