Naturfreunde Skitouren

Ausrüstungsliste Freeride / Off Piste

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack oder Lawinen Airbag (15 – 30 Liter, mit Skibefestigung)
- ☐ Freerideski oder Tourenski (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht) Tourenbindung inkl. Felle wenn vorhanden, sind aber nicht zwingend notwendig.
- ☐ Skistöcke
- ☐ Touren- oder Pistenskischuhe
- ☐ Skihelm

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Lawinenverschütteten-Suchgerät (modernes 3-Antennen-Gerät
- ☐ mit neuen Batterien)
- ☐ Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall)
- ☐ Lawinensonde
- ☐ Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- ☐ Biwaksack (2-Mann)
- ☐ Stirnlampe (inkl. Batterien)
- ☐ Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- ☐ Reepschnur 5 m (Ø 2-6 mm)
- ☐ Mobiltelefon

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Reserveunterwäsche
- ☐ Skisocken
- ☐ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- ☐ Skihose (Softshell, Gore Tex, ...)
- ☐ Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- ☐ Daunen- /Primaloftjacke
- ☐ Haube
- ☐ Handschuhe
- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Skibrille
- ☐ Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- ☐ Lippenschutz

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Evtl. Hausschuhe
- ☐ NF-Ausweis
- ☐ Bargeld

Proviant

- ☐ Trinkflasche
- ☐ Tourenverpflegung

Eventuell

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas

Nicht vergessen

- ☐ E-Herd abschalten ☺
- ☐ Wohnung zusperren ☺

Naturfreunde Österreich, A-1150 Wien, Viktoriagasse 6
Tel. (01) 892 35 34 DW 22 od. 34 e-mail: team.alpin@naturfreunde.at, http://www.naturfreunde.at