

## WINTERLEHRGANG 1 - AUSRÜSTUNGSLISTE

**Bitte alle angeführten Ausrüstungsgegenstände vollständig mitbringen**

### SKITOURENAUSRÜSTUNG

- Tourenski mit Tourenbindung sowie Skistopper und Harscheisen.
- Von den klassischen Skimodellen bis zum Tourenfreerideski ist alles möglich. Länge und Breite der Ski resultieren aus Körpergröße und Körpergewicht sowie Fahrkönnen.
- Die Ski sollten gepflegt und gewachst sein. Die Tourenbindung muss eine korrekt eingestellte Sicherheitsbindung sein. Nur Skistopper sind erlaubt!
- Alternativ können Snowboard (Splitboard), Telemarkski oder Schneeschuhe Verwendung finden, dies aber bitte schon vor Beginn des Lehrgangs dem alpinistischen Leiter, Reini Pühringer, per Mail ([info@alpinaerzteschmiede.com](mailto:info@alpinaerzteschmiede.com)) mitteilen.
- Steigfelle: an Skibreite und Länge exakt angepasste Klebefelle mit Fellkleberbeschichtung oder Adhäsionsfelle auf Silikonbasis.
- Stöcke: verstellbar (mit gewartetem und funktionellem Klemmkonus) oder nicht verstellbar aber jedenfalls mit mittelgroßen Stocktellern.
- Tourenskischeuhe oder Skischeuhe: die Schuhe sollten „eingegangen“ und funktionell eher „georientiert“ sein.
- Bergschuhe samt Gamaschen für Schneeschuhgeher.
- Snowboardschuhe und Telemarkschuhe bei Verwendung dieser Sportgeräte.
- Rucksack: Skitourenrucksack mit Ski – und Helmbefestigung, ca. 30 - 40 Liter Volumen, ein Airbagsystem wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend.

### NOCHFALLAUSRÜSTUNG

- Digitales Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS Gerät), 3 Antennengerät mit Markierfunktion, Empfehlung: nicht älter als 5 Jahre, aktuelles Softwareupdate, frische Batterien
- Lawinenschaufel (Metallschaufel mit Teleskopstiel)
- Lawinensonde (mind. 240cm)
- Schneesäge (falls vorhanden)
- Skihelm (Skitourenhelm) wird empfohlen (nicht verpflichtend)
- Biwaksack für zwei Personen (Material Ripstop o.ä.)
- 1 Reepschnur: 5 m Länge, 6 mm Durchmesser.
- 2 Normalkarabiner (sog. „Schnapper“)
- Erste Hilfe Ausrüstung: Rucksackapotheke, Samsplint, Tape, Blasenset, Alufolie, Wärmebeutel, etc.
- einfaches Funktionswerkzeug (z.B. Multitool)
- Skiwachs
- Sonnenbrillen mit UV Schutz
- Ski - oder Sturmbrille

Sämtliche Bergsportausrüstung muss die CE Norm erfüllen. Bitte beachten Sie, dass alle ihre Ausrüstungsgegenstände das CE Zeichen tragen und nicht von eventuellen Herstellerrückrufen betroffen sind.

Ausrüstungsberatung und Ausrüstungskauf kann bei Bedarf z.B. bei [www.friendsofoutdoor.com](http://www.friendsofoutdoor.com) ([info@friendsofoutdoor.com](mailto:info@friendsofoutdoor.com)) erfolgen.

**Bei Fragen bitte einfach bei Reini Pühringer melden:**

+43 664 306 1971, [info@alpinaerzteschmiede.com](mailto:info@alpinaerzteschmiede.com)