

# Ausrüstungsliste Grundkurs Freeride

Liste 12

**Folgende Ausrüstung wird benötigt (Bergsportausrüstung mit CE-Zeichen):**

- Alpinski oder Tourenski, Steigfelle
- (Tourenski ausleihbar bei Sport Gross in Stgt.- Hedelfingen Tel: 0711-421598)
- **Lawinen-Verschüttetensuchgerät mit 457 kHz (Digitalgerät; Norm EN 300718)**
- **Lawinenschaufel**
- **Lawinensonde**
- Snowcard (wenn vorhanden)
- Skistöcke (ggf. Teleskopverstellung)
- Tourenskischeuhe oder Pisten-Skischeuhe
- Evtl. Gamaschen
- 2 Paar Handschuhe
- Trinkflasche bzw. Thermoskanne
- Der Witterung angepasste Kleidung (Zwiebelschalenprinzip)
- Regendichte Kleidung
- Kopfbedeckung (Sonnenhut und Mütze)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lippenstift (hoher Lichtschutzfaktor).
- Erste-Hilfe-Set
- **Stirnlampe oder kleine Taschenlampe mit Batterien**
- Schreibzeug

**Bei Übernachtung auf Hütten:**

- Hüttenschlafsack
- Badelatschen /Haus- oder Hüttenschuhe
- Waschzeug (Handtuch, Waschlappen, Seife, Zahnpflege usw.
- Ohropax

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände können auf der Geschäftsstelle reserviert und ausgeliehen werden. **Bitte Hinweise zur Ausrüstung im Kursanschreiben beachten !!!**  
Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfahren Sie dies von Ihrem Kursleiter.