



# Grundausrüstung

## Schneeschuhtouren

### Technisches Material

- Tagesrucksack 20-30 Liter
- Schneeschuhe, Stöcke
- Winterwanderschuh
- LVS, Schaufel, Sonde (Notfall-Set)
- Reparaturmaterial (auch Schneeschuhe können defekt werden!)
- Karten, Schneeschuhtourenführer, Höhenmesser, Kompass, ev. GPS
- Ersatzbatterien für LVS und GPS
- Stirnlampe

### Allgemeines Material

- Wind- und Wetterschutz-Jacke (Gore-Tex!)
- Ev. Daunenjacke
- Tourenhose
- Fleece-Pulli, Softshell-Jacke
- Socken, Thermowäsche inklusive Ersatzwäsche
- Fleece oder Sweater
- 2 Paar Handschuhe (leicht und warm)
- Warme Mütze und/oder Stirnband
- Eventuell Skibrille
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Schirmmütze)
- Apotheke, Rettungsdecke, persönliche Medikamente
- Lunch, Getränke, Taschenmesser
- Mobile-Telefon und/oder Funk

### Auf den Punkt gebracht → Entsprechende Ausrüstung und Vorbereitung?

- Die Beurteilung der Lawinensituation ist nicht zu unterschätzen und erfordert Erfahrung!
- Medikamente und Notfallmaterial immer aktuell halten, sie sind wichtige Rettungsgrundlagen
- Elementares Wissen von Rettung, Wetter und Orientierung sind unabdingbar!