

## Ausrüstungsliste

- LL-GK** Langlaufen Grundkurs  
**LL-AK** Langlaufen Aufbaukurs  
**T-LL** Langlaufen Touren

|                          |   |                                                           |
|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | • | Rucksack + Regenschutz                                    |
| <input type="checkbox"/> | • | Wetterschutz (Jacke, Überhose)                            |
| <input type="checkbox"/> | ○ | Wärmeschutz/-jacke                                        |
| <input type="checkbox"/> | • | Handschuhe, Mütze, (BUFF)                                 |
| <input type="checkbox"/> | • | Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)   |
| <input type="checkbox"/> | • | Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr) |
| <input type="checkbox"/> | ○ | Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke                       |
| <input type="checkbox"/> | • | pers. Medikamente                                         |
| <input type="checkbox"/> | ○ | Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon                      |
| <input type="checkbox"/> | • | DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis |
| <input type="checkbox"/> | ○ | Rettungsweste für Fahrgemeinschaften                      |
| <input type="checkbox"/> | ○ | Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)            |
| <input type="checkbox"/> | • | Langlaufski, Langlaufschuhe, Langlaufstöcke               |
| <input type="checkbox"/> | ○ | Skibrille                                                 |

## Legende

- Zwingend notwendig,  
muss jede\*r dabei haben
- Wird bei der Vorbesprechung  
geklärt
- (a) Im Ausrüstungslager ausleihbar,  
bei rechtzeitiger Reservierung  
(ca. 4 Wochen vor Kurs, Tour)
- (b) Im Ausrüstungslager erwerbbar
- (c) In der Geschäftsstelle erwerbbar



## Ressort Bergwandern

**Kontakt:**  
ressortwandern@  
alpenverein-regensburg.de