Ausrüstungsliste

SB-GK Skibergsteigen Grundkurs
SB-AK1 Skibergsteigen Aufbaukurs 1
T-SB Skitouren

Deutscher Alpenverein
Sektion Regensburg

☐	●	Rucksack mit Skiaufnahme + Regenschutz
☐	●	Wetterschutz (Jacke, Überhose), funktionelle Skibekleidung
☐	●	Wärmeschutz/-jacke
☐	●	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
☐	●	Sonnenbrille (Gletscherbrille empfohlen)
☐	●	Sonnenschutz (Hut, Creme, Lippenstift)
☐	●	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr)
☐	●	Stirnlampe
☐	●	Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke
☐	●	pers. Medikamente
☐	●	Biwaksack (a)
☐	●	Karte (b)
☐	○	ggf. Planzeiger (b)
☐	●	Mobiltelefon
☐	○	GPS, Kompass mit Peilspiegel, Höhenmesser (b)
☐	●	DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
☐	○	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
☐	○	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
☐	●	Tourenski/Freerideski mit passenden Fellen und Harscheisen
☐	●	LVS-Gerät (3 Antennen) inkl. Batterien (a) > 60 %
☐	●	Lawinenschaufel mit Metallblatt und Sonde (a)
☐	●	Skitourenschuhe bzw. Alpinskischuhe auf Bindung eingestellt
☐	●	Ski- / Teleskopstöcke
☐	●	Snowcard (a),(b)
☐	●	Skibrille
☐	●	Skihelm empfohlen

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 Skibergsteigen

Kontakt:
ressortskibergsteigen@
alpenverein-regensburg.de