



Ausrüstungsliste „Kärntner Bergwanderführer“ Winterkurs – Sadnighaus

Technische Ausrüstung

- Schneeschuhe
- Teleskopstöcke oder Schistöcke (jeweils mit großen Tellern)
- Tagesrucksack (Volumen 30-40 Liter) mit Regenhülle
- Feste Bergschuhe oder gute Trekkingschuhe, (wasserdicht, Kategorie B/C mit sehr guter Isolierung)
- Digitales LVS Gerät mit neuen Batterien
- Lawinensonde
- Lawinenschaufel

Bekleidung

- Funktionelle Kleidung nach dem Schichtenprinzip
- Schi-oder Tourenhose sowie Anorak oder Jacke (atmungsaktiv & wasserdicht)
- Fleecepullover oder -jacke (Daunenjacke falls vorhanden)
- Hemd / Rolli / Shirt
- Funktionsunterwäsche und -socken
- Kopfbedeckung (Schirmmütze, Stirnband, Sonnenkappe)
- Schitourenhandschuhe (am besten Zweilagenhandschuh:
1. Fleece oder Windstopper, 2. Überhandschuh wind-und wasserabweisend)
- Gamaschen (bei einer Hose ohne entsprechenden Abschluss)

Orientierung

- Höhenmesser (mechanisch oder elektronisch)
- Spiegelkompass mit Peilvorrichtung (z.B. RECTA DS 50G oder SUUNTO MC-2)
- Planzeiger

Diverse Ausrüstung

- Erste-Hilfe-Paket
- 2-Mann Biwaksack
- Zwei Reepschnüre (je 5 m lang und 5 mm Durchmesser)
- Stirnlampe (mit neuen Batterien)
- Gletscherbrille mit hochwertigen Gläsern (UV Filter der Kategorie 3 oder 4)
- Sonnencreme (LSF 30+) und Lipenschutzcreme
- Trinkflasche / Trinksack aus bruchfestem Material (mind. 1 Liter)

Sinnvoll

- Blasenpflaster
- Lupe oder Vergrößerungsglas
- Hüttenschlafsack
- Tourenproviant / Energieriegel
- Schreibutensilien
- Fotoausrüstung
- Reserve-Batterien

Alle angeführten Ausrüstungsgegenstände sind vollständig und um Verwechslungen zu vermeiden, gekennzeichnet mitzubringen!

Das Mitbringen von Hunden ist während des Kurses nicht gestattet