

Instruktorin/Instruktor für SKITOUREN 2016/2017 (LVID 21636) – Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Tourenski mit Tourenbindung und Ski-Stopper
- Tourenskistöcke
- Tourenskischuhe
- Rucksack (ca. 30 Liter mit Skibefestigung)
- Steigfelle
- Harscheisen
- Multifunktionswerkzeug, Reparaturmaterial, Skiwachs
- Set für Schneedeckenuntersuchung (Empfehlung)

Notfall-Ausrüstung

- 3-Antennen-LVS-Gerät (empfohlen: Gruppencheckmodus, Markierfunktion)
- Lawinenschaufel (aus Metall)
- Lawinensonde (mind. 240 cm)
- Lawinen-Airbag (Empfehlung)
- Skihelm (Empfehlung)
- Erste-Hilfe-Paket (inkl. Alu-Rettungsdecke)*
- Biwaksack (für 2 Personen)*
- Mobiltelefon (und Ladegerät)

Orientierung

- Karten Kursteil 2: ÖK25V 3221/Ost Rauris, ÖK25V 3215/Ost Saalfelden
- Karten Kursteil 3: AV-Karten 31/2 Sellrain mit Skirouten; 31/5 Innsbruck mit Skirouten
- Höhenmesser-Uhr (mit Kompass-Funktion)
- Handy/Smartphone (mit App alpenvereinaktiv)
- Tourenbeschreibungen (Gebietsführer, Internet/Smartphone)
- Planzeiger*, Hangneigungsmesser*
- Stirnlampe

*erhältlich auf www.alpenverein.at/shop

Proviant

- Thermosflasche (ca. 1 Liter)
- Tourenproviant

Bekleidung Outdoor

- Funktions-Unterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Skitouren-Socken
- Skitouren-Hose
- Fleece, Softshell
- Anorak (wasser-/winddicht)
- Daunenjacke (Primaloft)
- Mütze, Sturmhaube
- 2 Paar Handschuhe (dünn / warm)
- Skibrille

Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnencreme (mind. Faktor 30), Lippenchutz
- Schildkappe, Sonnenhut

Standort-Indoor

- Freizeitkleidung
- Turn-/Hausschuhe
- Waschzeug, evtl. Medikamente
- Hüttenschlafsack, Ohrstöpsel
- ÖAV-Mitgliederkarte (bzw. Vereinsausweis)
- Schreibmaterial
- Bargeld, Bankomat-/Kreditkarte

Eventuell

- GPS*, Fernglas, Fotoapparat