

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Komplette und gewartete Schi- oder Snowboardausrüstung (Schi- oder Snowboard, Schi-/Snowboardschuhe, Schistöcke)
- Schibrille und Sonnenbrille
- Helm- und Rückenprotector (Empfehlung)
- Rucksack für Tagestouren (idealerweise mit Befestigung für Schi oder Snowboard)
- Wer eine eigene Notfallausrüstung hat, soll diese bitte auch mitnehmen.

## Bekleidung

- Für alle Witterungsverhältnisse geeignete Kleidung
- Schi-/ Snowboardhose
- Anorak (Hardshell zusätzlich Daunenjacke, Vlies, Primaloft etc.)
- Mütze, Sturmhaube
- Handschuhe
- Unterwäsche (idealerweise Funktionsunterwäsche)
- Gutes Schuhwerk
- Gemütliche Bekleidung für die Seminareinheiten

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hausschuhe
- Bargeld

## Proviant

- Trinkflasche/ Thermoskanne
- Zusätzliche Verpflegung nach Belieben (Müsliriegel etc.)