



Deutscher Alpenverein
Sektion Mainz

Ausrüstungsliste Nr. 9

Skilanglauf

- Kleiner Rucksack bzw. Nierentasche
- Langlaufstöcke
- Langlaufschuhe
- Langlaufski (klassische Technik)
- Thermoskanne (für Heißgetränke)
- Erste Hilfe Set

- Kleidung mit ausreichend Kälte-, Wind- und Nässeschutz (Überhose /-Jacke; mehrere dünne Schichten verwenden)
- Gamaschen
- Langlaufhandschuhe (evtl. zweites Paar zum Wechseln)
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Buff, Mütze, Sonnencreme)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Handy
- Tagesproviant (Müsliriegel / Dörrobst)