



Deutscher Alpenverein
Sektion Mainz

Ausrüstungsliste Nr. 10

Skibergsteigen (Grund- und Aufbaukurs)

- Rucksack (empfohlen 30 l)
 - Teleskop- / Skistöcke mit Schneeteller
 - Tourenski mit eingestellter Tourenbindung (für Snowboarder Splitboard)
 - Skitourenschuhe
 - Passende Steigfelle und Harscheisen
 - LVS Geräte mit Ersatzbatterien*
 - LVS Schaufel und Sonde*
 - Biwaksack
 - Stirnlampe
 - Thermos- / Trinkflasche oder Trinksystem
 - Erste Hilfe Set
 - Skihelm (wird ausdrücklich empfohlen)
-
- Kleidung mit ausreichend Kälte-, Wind- und Nässeschutz (Überhose / -Jacke; mehrere dünne Schichten verwenden)
 - Handschuhe (evtl. zweites Paar zum Wechseln)
 - Sonnenschutz (Sonnenbrille, Buff, Mütze, Sonnencreme)
 - AV-Ausweis
 - Handy
 - Tagesproviant (Müsliriegel / Dörrobst)
 - Schreibmaterial, Gebietskarte, Planzeiger bei Kursen
 - Kompass / evtl. GPS / Höhenmesser nach Absprache
 - SnowCard*

Ausleihe von LVS Sets:

- *LVS Set (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, SnowCard) Batterien AAA L03 1,5V sind erforderlich. Die Ausleihe regelt jeder Teilnehmer individuell.
- Ausleihe LVS Set DAV Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Schäfer Tel 06144/42584 E-Mail: schaefercomp@t-online.de