

## Materialliste - Skitourentage St. Antönien (Stufe 3)

### Technische Ausrüstung

- LVS-Gerät (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Lawinen-Airbag-Rucksack oder Tourenrucksack (ca. 30 l mit Skibefestigung)
- Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Harscheisen)
- Pistenskischeuhe oder Skitourenschuue
- (Teleskop)-Skistöcke
- Skihelm oder Kletterhelm (optional)

### Bekleidung

- 1x Skijacke und 1x Skihose (Gore-Tex oder ähnliches Material)
- 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- 1x Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- 1x Mütze und 1x Stirnband
- 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- 1x Funktionssocken und 1x Ersatzsocken

### Verpflegung

- Frühstück und Abendessen im Hotel
- Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann im Hotel gekauft werden
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

### Übernachtung Hotel

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen
- Bekleidung für Hotel

### Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsaichem Material
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf