

# Schneeschuhwandern

Ausrüstung für eintägige Schneeschuhwanderungen im alpinen Gelände

## Bekleidung:

- o Winterfeste Bergschuhe
- o Wetterfeste Jacke (Goretex oder ähnlich)
- o Tourenhose / Überhose (Goretex oder ähnlich)
- o Gamaschen (wenn nicht in Tourenhose integriert)
- o Warme Bekleidung (Daune, Primaloft, Wolle, Fleece)
- o Haube und Handschuhe / Fäustlinge/ (evtl. Überhandschuhe + Reserve)
- o warme Socken
- o Funktionsunterwäsche

## Technische Ausrüstung:

- o Schneeschuhe (wenn möglich mit Harscheisen, seitlichen Zahnleisten und Steighilfe; z.Bsp. Tubbs Flex Alp)
  - o Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS): 3 Antennen! Bsp. Mammut, Barryvox-LVS-Gerät; Ersatzbatterien!
  - o Lawinenschaufel/ Lawinensonde
  - o (Teleskop-) Stöcke mit großen Tellern
  - o Rucksack (ca. 30 l, Halterung für Schneeschuhe!)
- (Schneeschuhe, LVS-Gerät, Lawinenschaufel und -sonde können entlehnt werden)

## Notfallausrüstung:

- o Handy
- o kleine Tourenapotheke / Rettungsdecke / pers. Medikamente
- o Biwaksack

## Persönliche Ausrüstung:

- o Ausweise (Alpenverein, Pass, etc.)
  - o Geld / E-Card
  - o Toilettenartikel
  - o Sonnenbrille / Sonnencreme / Lippenschutz
  - o Thermosflasche (1 l)
  - o Proviant / Getränk (evtl. Getränketabletten)
- (Ein Weckerl für eine Jause kann beim Frühstück selbständig zubereitet werden. Bei der Rückkunft gibt es als Verpflegung Suppe und Nachspeise, abends Salat und Hauptspeise.)

## Meditationskurs

- o bequeme Kleidung (bitte dezent, nicht bunt gemustert!)
- o Sitzkissen oder Meditationsbank
- o wenn möglich Sitzmatte (Decken stehen vor Ort zur Verfügung)