

# Bergsport und Klettern

## Basis Ausrüstungsliste Winter



Hier findest du für jede unserer Disziplinen die Zusammenstellung der Grundausrüstung. Die speziellen Ausrüstungsgegenstände entnimmst du bitte direkt der entsprechenden Ausschreibung.

Möchtest du etwas vom ASVZ kostenlos ausleihen, musst du dies unbedingt bei der Anmeldung vermerken (siehe dazu Rubrik *Kann vom ASVZ ausgeliehen werden*).

	Skitour	Snowboardtour	Schneeschuhwandern	Freeride	Eisklettern	Kann vom ASVZ ausgeliehen werden
<b>Bekleidung</b>						
Sonnenbrille (gebirgs-/schneetauglich)	•	•	•	•	•	
Ski-/Snowboardbrille (Goggle)	•	•		•		
2 Paar Handschuhe (1x dünne für den Aufstieg, 1x warme für die Abfahrt)	•	•			•	
Handschuhe	•	•	•	•	•	
Mütze	•	•	•	•	•	
Gesichtsmaske oder Tuch (OPTIONAL)	•	•	•	•	•	
Funktionelle Unterwäsche	•	•	•	•	•	
Faserpelz Jacke/Pulli/Softshell/Primaloft	•	•	•	•	•	
Wasserdichte Jacke (z.B. Gore Tex)	•	•	•	•	•	
Wasserdichte Hose (z.B. Gore Tex)	•	•	•	•	•	
Gamaschen (OPTIONAL)			•		•	
Snowboardschuhe		•				
Tourenskischeuhe	•					
Warme Skitouren-/Bergschuhe (steigeisenfest!)					•	
Gute und warme Winterschuhe (Sorel-/Bergschuhe)			•			
<b>Technisches Material</b>						
Kletterhelm					•	•
Klettergurt					•	•
Rucksack mit Befestigungsmöglichkeit für Ski/Snowboard	•	•				
Lawinen Airbag Rucksack				•		
Rucksack			•		•	
Snowboard		•		•		
Tourenski mit Tourenbindung	•			•		
Harscheisen	•			•		
1 Paar Felle für die Ski	•			•		
Skistöcke mit grossen Stocktellern (Skifahrer & Schneeschuhwanderer)	•		•	•		
Teleskopstöcke mit grossen Stocktellern (Snowboarder!)		•				
Ski-/Snowboardhelm (OPTIONAL)	•	•		•		
Schneeschuhe		•	•			•
Steileisgeräte					•	•
Steigeisen (nur bis Grösse 45 beim ASVZ ausleihbar)					•	•

	Skitour	Snowboardtour	Schneeschuhwandern	Freeride	Eisklettern	Kann vom ASVZ ausgeliehen werden
<b>Rettungsmaterial</b>						
LVS	•	•	•	•		•
Lawinenschaufel	•	•	•	•		•
Sondierstange	•	•	•	•		•
Rettungsdecke (OPTIONAL)	•	•	•	•	•	
<b>Orientierung</b>						
Kompass/Höhenmesser/GPS (optional)	•	•	•	•		
Landeskarten 1:25'000 (OPTIONAL)	•	•	•	•		
<b>Persönliches</b>						
Thermosflasche	•	•	•	•	•	
Fotoapparat (OPTIONAL)	•	•	•	•	•	
Nécessaire (bei mehrtägigen Veranstaltungen)	•	•		•	•	
Oropax (bei mehrtägigen Veranstaltungen)	•	•		•	•	
Persönliche Medikamente	•	•	•	•	•	
Sonnencreme, Lipenschutz (min. SF 25)	•	•	•	•	•	
Stirnlampe (bei mehrtägigen Veranstaltungen sowie Schneeschuh Nachttour)	•	•		•	•	
Seiden-/Leinenschlafsack (bei mehrtägigen Veranstaltungen; (OPTIONAL))	•	•		•	•	