

Ausrüstungsliste für Iglu-Biwak

Bekleidung

- Tourenhose oder Hose mit Überhose
- Anorak mit Kapuze
- Feste, höhere und halbwegs warme Wanderschuhe
- Sportsocken
- Funktionsunterwäsche/Sportunterwäsche
- Skipulli oder Hemd aus Mischgewebe
- Jacke oder Pullover aus Wolle/Fleece/Windstopper/Soft-Shell
- Ersatzwäsche
- Mütze, Stirnband, Sonnenkäppi
- Fingerhandschuhe
- Ersatzhandschuhe
- Sonnenbrille oder Skibrille
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen
- Toilettenbeutel, Papiertaschentücher
- Tourenrucksack ca. 30 Liter

Wichtig: In jedem Fall ein Satz trockene Wechselwäsche für das Biwak!

Sonstiges

- Bettwäsche (Laken, Decke, Kopfkissen) für die Übernachtungen im Selbstversorgerhaus
- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente (Aspirin C), Blasenpflaster, Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Alu-Rettungsdecke

Zusätzlich für das Iglu-Biwak:

- Schlafsack
- Isomatte
- Kunststoffteller
- Taschenmesser
- Besteck
- Trinkflasche / Thermosflasche mind. 1 Liter mit Trinkbecher

Verpflegung für die Gruppe

Selbstversorgerhaus:

- Frühstück, Mittag- und Abendessen nach Bedarf
- Getränke nach Bedarf

für das Biwak:

- Abends: z.B. Würstchen, Brot (etwas einfach zu Erwärmendes), erwärmbare Getränke
- Morgens: Brot, Wurst, Käse, Marmelade, Margarine, Zucker, Teebeutel, Fertiggkaffeepulver

Tourenausrüstung

(wird komplett von der Bergschule gestellt)

- Schneeschuhe
- Skistöcke
- Gamaschen

Notfallausrüstung

(wird komplett von der Bergschule gestellt)

- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde