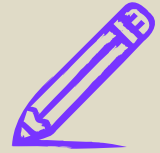


# Ausrüstungsliste

## Skitag/Skiwoche



Eine **vollständige und funktionsfähige Ausrüstung** ist wichtig, um den Erfolg und Spaß an einem Skitag oder auf der Skiwoche zu gewähren. Ski, Snowboard, Bindung, Schuhe sind im Idealfall vom Sportgeschäft kontrolliert und gewartet.

### Bekleidung

- Skihose (warm & wasserabweisend)
- Skijacke (warm & wasserabweisend)
- Skiunterwäsche - z. B. warme Leggings/Strumpfhose, warme knielange Socken (Skisocken), warmes Langarmshirt
- Midlayer (Daunenjacke, Fleece-Pullover, Softshell Jacke)
- Mütze und Schal
- Handschuhe (wasserabweisend) (sollten beim Skifahren/Snowboarden immer getragen werden – nicht nur zum Wärmehalt, sondern auch als Schutz vor Verletzungen)

### Sonnenschutz

- Sonnencreme
- Lippenchutz



## Technische Ausrüstung

- Ski/Snowboard mit vom Sportgeschäft kontrollierter Bindung
- Skischuhe/Snowboardschuhe
- Skistecken (nicht zwingend notwendig)
- Helm und Brille (Sonnenbrille oder Skibrille mit UV Schutz)

## Sonstiges

- kleiner Rucksack
- Trinkflasche (wiederbefüllbar) & Snacks (z. B. Müsliriegel)
- Smartphone für Notfall – Nummer einer Ansprechperson sollte eingespeichert sein
- Bekleidung und Waschzeug für den Abend und die Übernachtung