

Ausrüstungsliste

- LL-GK** Langlaufen Grundkurs
LL-AK Langlaufen Aufbaukurs
T-LL Langlaufen Touren

<input type="checkbox"/>	•	Rucksack + Regenschutz
<input type="checkbox"/>	•	Wetterschutz (Jacke, Überhose)
<input type="checkbox"/>	○	Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	•	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	•	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
<input type="checkbox"/>	•	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr)
<input type="checkbox"/>	○	Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke
<input type="checkbox"/>	•	pers. Medikamente
<input type="checkbox"/>	○	Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon
<input type="checkbox"/>	•	DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	○	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	○	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
<input type="checkbox"/>	•	Langlaufski, Langlaufschuhe, Langlaufstöcke
<input type="checkbox"/>	○	Skibrille

Legende

- Zwingend notwendig, muss jede*r dabei haben
- Wird bei der Vorbesprechung geklärt
- (a) Im Ausrüstungslager ausleihbar, bei rechtzeitiger Reservierung (ca. 4 Wochen vor Kurs, Tour)
- (b) Im Ausrüstungslager erwerbbar
- (c) In der Geschäftsstelle erwerbbar



Ressort Bergwandern

Kontakt:
ressortwandern@
alpenverein-regensburg.de