

Ausrüstungsliste Alpinkurs Landeslehrer

Ski und Snowboard

- Snowboard + 3-teilige Teleskopschistöcke (große Teller) **oder**
- Geländetaugliche Ski

- Ski- bzw. Snowboardbekleidung
- Helm
- Sonnenbrille, Skibrille;
- Sonnenschutz (Haut- und Lippencreme)
- Rucksack, ca. 20 Liter (mit Ski- bzw. Snowboardbefestigungsmöglichkeit)
- LVS-Gerät mit Reservebatterien; Frequenz 457 kHz; **3-Antennengerät Pflicht!**
- Lawinenschaufel (Schaufelblatt aus Metall, langer Stil)
- Lawinsonde (Länge ca. 3 Meter, keine Schraubsonde)
- Erste Hilfe Ausrüstung (Skilehrer Erste Hilfe) + starkes Tape (Leukotape)
- Biwaksack (2-Mann)
- 1 Reepschnur; 5-6 mm Durchmesser, ca. 5 m lang;
- Zeichenmaterial (A4-Block, Stifte, Lineal)
- Pfeiferl (alpines Notsignal)
- Wenn vorhanden: Schneesäge, Lupe, ABS-Rucksack, Schneethermometer, Schneeraster;
- Werkzeug z.B.: Leatherman, Duct Tape;
- Höhenmesser (auch am Smartphone möglich)

- Topographische Karte: Am Kurs erhältlich



Alpine Course Equipment List

Ski und Snowboard

- Snowboard + 3 part Telescopic Ski Poles (powder baskets) **or**
 - Off Piste skis

 - Ski and Snowboard Clothing
 - Helmet
 - Ski Goggles, Sun Glasses
 - Suncream and Lip protection from the sun
 - Backpack of Approx. 20 L. (with straps to attach skis or snowboard)
 - Avalanche transceiver with extra batteries, frequency 457 kHz;
MUST with 3 Antennas!
 - Avalanche shovel (the shovel blade must be metal with a long handle)
 - Avalanche probe (approx. 3 meters long, not one which screws together)
 - First aid equipment (Ski teacher's first aid kit plus a strong, sports tape)
 - Two man Bivvy (Biwaksack)
 - Approx. 5m long and 5-6mm diameter cord or strong rope
 - Material for taking notes (pens, notebook, ruler).
 - A Whistle (for the alpine rescue signal).
 - Not compulsory, but good to have: snow saw, magnifying glass, ABS backpack, snow thermometer, snow grid/snow card
 - Tools like: duct tape or Leatherman
 - Altimeter

 - Alpine Safety - Textbook of the Tyrolean Ski Instructor Association available at the course location.
 - Swiss National Maps - Swisstopo: scale 1:25.000
- 1159 Ischgl, 1179 Samnaun; are available to buy at the course.

