



ALPINSCHULE
SEXTEN-DREI ZINNEN
SCUOLA DI ALPINISMO
SESTO-TRE CIME DI LAVAREDO

Ausrüstungsliste Skitour (Tagestour)

Die Alpinschule stellt bei Bedarf LVS Gerät, Sonde und Schaufel zur Verfügung.

Die TeilnehmerInnen benötigen zusätzlich:

- Tourenski mit Tourenbindung (inkl. Felle)
 - Stöcke
 - Skitourenschuhe
 - Rucksack (evtl. ABS)
 - Helm (empfohlen)

 - 2x Handschuhe (dünn/dick)
 - Mütze und Buff (Schal/Sturmhaube)
 - Jacke warm und Jacke wasserabweisend
 - Skitourenhose
 - Softshelljacke
 - Funktionsunterwäsche und Funktionssocken
- Bei der Kleidung sind die Bedürfnisse sehr individuell. Diese Liste dient als Richtlinie.
- Trinkflasche/Thermos mit Tee
 - Biwaksack & Stirnlampe
 - Sonnenbrille, Sonnencreme und Lippenchutz
 - Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade)

 - Fotoapparat
 - Handy
 - Geld (für eventuelle Einkehr in Hütten)

Achtung: Mangelhafte Ausrüstung stellt ein erhebliches Sicherheitsrisiko dar, trotzdem soll unnötiges Gewicht vermieden werden.



ALPINSCHULE
SEXTEN-DREI ZINNEN
SCUOLA DI ALPINISMO
SESTO-TRE CIME DI LAVAREDO

Lista di attrezzatura per lo sci alpinismo (tour di un giorno)

Se necessario la Scuola di Alpinismo fornirà l'attrezzatura ARTVA (ARTVA, sonda e pala).

- sci da alpinismo con attacchi da alpinismo & pelli
- racchette
- scarponi da sci alpinismo
- zaino (eventualmente ABS)
- casco (consigliato)

- 2x guanti (sottili/spessi)
- berretto e buff (sciarpa/passamontagna)
- giacca calda e giacca idrorepellente
- pantaloni da sci alpinismo
- giacca softshell
- biancheria e calzini funzionali

Quando si tratta di abbigliamento, le esigenze sono molto individuali. Questa lista va intesa come linea guida.

- termos con tè
- sacco da bivacco e frontale
- occhiali da sole, crema solare e protezione per le labbra
- spuntini (barretta di muesli, cioccolato)

- macchina fotografica
- telefono cellulare
- soldi (per eventuali soste in rifugio)

Attenzione: Attrezzatura inadeguata rappresenta un notevole rischio per la sicurezza, ma è anche importante non portarsi dietro del peso inutile.



ALPINSCHULE
SEXTEN-DREI ZINNEN
SCUOLA DI ALPINISMO
SESTO-TRE CIME DI LAVAREDO

Equipment list ski tour (day tour)

The Alpine School provides avalanche transceiver, probe and shovel if required.

- touring skis with touring bindings and skins
- poles
- ski touring boots
- backpack (ev. ABS)
- helmet (suggested)

- 2x gloves (thin/thick)
- hat and buff (scarf/blow bonnet)
- warm jacket and water-repellent jacket
- ski touring trousers
- softshell jacket
- functional underwear and socks

When it comes to clothing, needs are very individual. This list is more of a guideline.

- drinking bottle/thermos with hot tea
- bivouac sack & headlamp
- sunglasses, sun cream and lip protection
- snacks (muesli bar, chocolate)

- photo camera
- mobile phone
- money (for possible stops in huts)

Caution: Inadequate equipment poses a considerable safety risk, but it is also important not to carry unnecessary weight.