



## PACKLISTE FREERIDEN

### ALLGEMEINE AUSRÜSTUNG:

- Skihelm
- Skijacke
- Skihose
- Freeridestiefel
- Freerideski
- Freeridebindung
- Skistöcke
- LVS-Schaufel
- LVS-Sonde
- Skirucksack (oder auch Lawinenrucksack)
- Protektorenweste

### WEITERE AUSRÜSTUNG:

- Hoodie
- Fleecejacke
- Skiunterwäsche
- Skisocken
- Mütze/Stirnband
- Skibrille oder Sonnenbrille
- Handschuhe
- Schal/Tuch
- Biwaksack/Rettungsdecke

### VERPFLEGUNG UND GESUNDHEIT:

- Trinkflasche bzw. Trinksystem
- Energie-Gel und andere Verpflegung nach persönlicher Erfahrung
- Erste-Hilfe-Set
- Erste-Hilfe-Info mit wichtigen Telefonnummern
- Alpine Notrufnummern:  
Deutschland 112  
Österreich 140  
Schweiz 144  
Italien und Südtirol 118  
Frankreich 15
- Tape/Blasenpflaster
- Pflege-Creme
- Sonnencreme
- Lippenpflege
- Taschentücher

### TECHNIK UND ORIENTIERUNG:

- Helmkamera
- LVS-Gerät
- Handy
- Signalpfeife
- Taschenmesser/Werkzeug
- Lawinenlagebericht
- Topografisches Kartenmaterial