



# Ausrüstungsliste Skikurs SV Arnach

---

- Ski mit Namensbeschriftung; frisch gewachst, eingestellt und geprüft vom Fachgeschäft.
- Skilänge: Anfänger = Brusthöhe; Fortgeschrittene = Kinn/Nasenspitze (max. Augenhöhe !)
- Stöcke mit Namensbeschriftung und Sicherheitsschlaufen.
- Skischuhe; dürften nicht zu Klein oder eng sein!
- Skikleidung; wasserabweisend und möglichst atmungsaktiv.
- Unterkleidung; angepasst an Außentemperatur.
- Helm – Pflicht! Evtl. Maske oder Tuch zum Drunterziehen bei sehr kalten Temperaturen.
- Skibrille; passend zum Helm, mit ausreichendem UV-Schutz.
- Evtl. Sonnenbrille.
- 2 Paar Handschuhe; wasserabweisend.
- Mütze (für die Pause).
- Skisocken
- 2. Paar Socken zum Wechseln nach dem Kurs.
- Evtl. Rückenprotector für schnellere Fahrer.
- Sonnencreme; wir empfehlen zudem eincremen bereits vor der Abfahrt am Morgen!
- Vesper / Getränk / ggf. etwas Geld.