

Ausrüstungsliste Skihochtouren

Technische Ausrüstung

- Rucksack (30 - 40 Liter, mit Skibefestigung)
- Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- Skistöcke
- Tourenskischuhe (mit Profilsohle)
- Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- Ski oder Kletterhelm
- Hüftgurt (wenn Brustgurt dann mit Seilring 7-8 mm oder 1,2 m Schlauchband)
- Einfachseil mind. 50 m (pro 2 Teilnehmer ein Seil)
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab auf Skischuh anprobieren!!)
- 1 Pickel, klassische Bauart (ca. 60 cm)
- 2 Eisschrauben moderner Bauart (mind. 19 cm)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m) Dyneema bevorzugt
- 3 Bandschlingen vernäht (1 x Ø 60 cm; 2 x Ø 120 cm)
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- 1 Safebiner (Karabiner mit doppelter Verschlussicherung z.B. Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. Reverso³)
- 1 Petzl Micro Traxion

Notfall-Ausrüstung

- Lawinenschütteten-Suchgerät (modernes 3-Antennen-Gerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall)
- Lawinsonde
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Reepschnur 5 m (Ø 4-6 mm)
- Mobiltelefon

Orientierung

- Karten des Gebiets M 1:25.000 (AV, ÖK)

- Gebietsführer
- Höhenmesser und Bussole
- Planzeiger
- GPS (wenn vorhanden)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Skitourensocken
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Skitourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunen-/Primaloftjacke
- Haube
- dünnere Handschuhe (... für den Aufstieg)
- warme Handschuhe (... für die Abfahrt)

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Skibrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenchutz

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (wenn auf Hütten)
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

Proviand

- Thermosflasche
- Tourenverpflegung

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas