

Ausrüstungsliste Skitouren/Biwakieren

Technische Ausrüstung

- Rucksack (35 - 45 Liter, mit Skibefestigung)
- Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- Skistöcke
- Tourenskischeuhe (mit Profilschuh)
- Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- Skihelm (Empfehlung)

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 (wenn vorhanden)

- Karten des Gebiets M 1:25.000 (AV, ÖK)
- Gebietsführer
- Höhenmesser und Bussole
- Planzeiger
- GPS

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Skitourensocken
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Skitourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- Daunen- /Primaloftjacke
- 2 Hauben

- dünnere Handschuhe
- 2 P. warme Handschuhe
- Ausreichend warme Wechselbekleidung!!! (Trockenes Gewand nach Fertigstellung des Biwaks)

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Skibrille
- Sonnenhut/Buf/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenschutz

Übernachtung

- Waschzeug
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

Übernachtung Biwak

- Schlafsack (mind. Komfortbereich -10°)
- Unterlagsmatte
- Kerze

Proviant

- Thermosflasche
- Tourenverpflegung für zwei kurze Touren
- Verpflegung für eine Übernachtung im Biwak
- Gaskocker + Geschirr (je nach Eigenbedarf)

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas
- Persönliche Medikationen
- Schneesäge (wenn vorhanden)