

# Ausrüstungsliste Skitouren

## 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)
- Skihelm (Empfehlung)

## Notfall-Ausrüstung

- Lawinenverschütteten-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