



Praxistage Skitouren

Technische Ausrüstung

- Rucksack oder Airbag 30 - 40 Liter
- 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)
- Lawinensonde
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Reepschnur 5 m (Ø 2-6 mm)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

Orientierung

- Karten M1:25.000 (AV Dachstein)
- Smartphone App „NATURFREUNDE TOURENPORTAL“ vorinstalliert am Handy! – empfohlen Version PRO
- Höhenmesser und Bussole, Planzeiger, GPS (wenn vorhanden)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Skitourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)

- Anorak (z.B. Gore Tex)
- Daunen- /Primaloftjacke
- Haube
- Dünne und warme Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille / Skibrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme, Lippenchutz

Übernachtung

- Waschzeug
- Evtl. Hausschuhe
- NF-Ausweis
- Bargeld

Proviand

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

Nicht vergessen

- E-Herd abschalten ☺
- Wohnung zusperren ☺