



Ausrüstungsliste_mehrtägige Skihochtour

Bekleidung

- Handschuhe + Haube (1x dünn und 1x warm)
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Skitourenhose + lange Unterhose + Überhose
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl
- 2 Skisocken

Technische Ausrüstung normgerecht (CE-Zeichen) und modern

- Rucksack ca. 35-40L (mit Skibefestigungsmöglichkeit)
- Skitourenschuhe (Bindung darauf eingestellt)
- Skitourenski + Bindung + Harscheisen + Klebefelle (gut haftend)
- Teleskopskistöcke (mit Schneeteller)
- LVS (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät) mit neuen Batterien
- Lawinensonde + Lawinenschaufel (aus Metall)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- HMS-Schraubkarabiner
- Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper)
- Bandschlinge vernäht 120cm Länge
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab auf Skischuh anprobieren!!)
- Pickel (Ideallänge in gestrecktem Arm haltend bis Knöchel, max. 60cm)

Allgemeines

- Mobiltelefon aufgeladen
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippestick + Kapperl
- Skibrille
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Zweimann-Biwaksack

Optional (falls vorhanden)

- Skihelm (empfohlen)
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Kamera
- Bussole + Höhenmesser + GPS
- entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte) + Planzeiger

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!!!