



Ausrüstungsliste_mehrtägige Skihochtour

Kooperation -10 %

Als Teilnehmer/in (Gutscheincode bekommst du nach Anmeldung zum Programm per Email!) erhältst du -10 % auf alle nicht reduzierten Artikel bei unserem Partner [Alpinsportbasis](#). Die verlinkten Artikel sind ausgewählte Produktbeispiele, Artikel gleicher Bauart oder anderer Hersteller sind natürlich ebenso geeignet.

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) M →, W →
- Skitourenski + Bindung + Harscheisen + Klebefelle (gut haftend) M →, W →
- Teleskopskistöcke (mit Schneeteller) →
- LVS (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät) mit neuen Batterien →
- Lawinensonde + Lawinenschaufel (Teleskopstiel, 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 + Lipstick + Kapperl →
- Skibrille M →, W →
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen →
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide) →
- Toilettenartikel im Kleinformat
- Erste Hilfe mit Leukotape →
- Zweimann-Biwaksack, Sommer → oder Winter →

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!!!



Freiluftleben

Nonntaler Hauptstraße 37a, 5020 Salzburg | mobil +43 664 64 664 23 | info@freiluftleben.at | www.freiluftleben.at