



# Ausrüstungsliste\_Skihohtourenkurs

## 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)
- imprägniertes 50 m Kletterseil pro Seilschaft (Einfach- oder Halbseil)
- 1 Expressschlingen
- 3 kleine Karabiner mit Verschlussicherung (Schrauber)
- 3 HMS-Schraubkarabiner
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- 2 Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper)
- Sicherungs- und Abseilgerät z.B. ATC Guide, Reverso 4,...
- 2 Bandschlingen vernäht (1x60 cm und 1x120 cm Länge)
- Bandschlinge 120 cm, Mischgewebe, 16 mm breit, für Standplatz (z.B. verstellbare Standplatzschlinge)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (Kurzprusik 90 cm, 3 m und 5 m)
- Eisschrauben vorzugsweise mit Kurbel + einen Eissanduhrenfädler
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab auf Skischuh anprobieren!!)
- Pickel (Ideallänge in gestrecktem Arm haltend bis Knöchel, max. 60 cm)

## 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

> **siehe Seite 2**



# Ausrüstungsliste\_Skihochtourenkurs

## **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!!!**

