



# 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) 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) →
- 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, 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 ausprobieren!!) →
- 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 + Lipstick + Kapperl →
- Skibrille M →, W →
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen →
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide) →
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Erste Hilfe mit Leukotape →
- Zweimann-Biwaksack, Sommer → oder Winter →

> siehe Seite 2

## 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.





# 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 ↻

## 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.

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