



Ausrüstungsliste Skihochtouren Kurs

Diese Liste gilt als Grundinformation. Die Bestimmung der tatsächlich erforderlichen Ausrüstung (was und in welcher Menge) erfolgt durch die/ den LeiterIn der jeweiligen Veranstaltung.

- Rucksack (ca. 35-40 Liter, mit Pickelhalterung)
- Tourenski mit Tourenbindung inkl. Stopper
- Teleskopstöcke / Skistöcke
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Skitourenhose
- Jacke / Anorak (wind-/wasserdicht z.B. Gore Tex)
- event. Jacke / Weste Aufstieg (winddicht?)
- Mütze
- event. Stirnband o. HAD / BUFF
- Stirnlampe
- Biwaksack (1 pro 2 Bergsteiger)
- Erste-Hilfe-Set (1 pro 2-3 Bergsteiger)
- Bargeld
- Ohropax
- Hüftgurt (verstellbar, nicht älter als 5 Jahre)
- 3 Reepschnüre, ca. 5-6 mm (1 m, 3 m und 4 m)
- 2 Bandschlingen: vernäht, Länge 120 cm (= Umfang 240 cm)
- 1 Bandschlinge: vernäht, Länge 60 cm (= Umfang 120 cm)
- 1 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung
- 1 Karabiner mit 3 Wege Verschlussicherung (Ball Lock, Rondo 4 Lock,...)
- 2 Karabiner ohne Verschlussicherung (=Schnapper)
- 1 Eispickel (ca 60 cm)
- 1 Eisschraube (ca 22 cm, moderne Bauart)
- Steigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- 1 Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso 3, ...)

- Helm (Skihelm o. Multifunktionshelm)
- event. Airbagsystem
- event. Höhenmesser / GPS-Gerät
- Handy
- Digitalkamera
- Taschentücher
- Steigfelle (auf Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- LVS-Gerät (Modernes Gerät, Batterien?)
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall)
- Lawinensonde (mind. 240 cm lang)
- Thermosflasche (min. 1 Liter)
- Tourenverpflegung (Riegel, Schoko, Nüsse,...)
- Sonnen- / Gletscherbrille
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenschutz
- Funktionsunterwäsche + Reserveunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Skisocken + Reservesocken
- Fleece- u./o. Isolationsjacke (Mittelschicht)
- Handschuhe leicht für Aufstieg
- Handschuhe warm / Fäustlinge

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- Reserveunterwäsche
- Hüttenschuhe
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld