

ausrüstungsliste skihochtouren

Ausrüstung

- Rucksack, ca. 35 Liter, mit Pickel- und Skibefestigung
- Tourenski mit Tourenbindung inkl. Stopper
- Teleskopstöcke oder Skistöcke mit breiten Tellern
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Skitourenfelle angepasst auf Ski
- Harscheisen (zu Bindung und Ski passend)
- Empfohlen: Helm (Skihelm, Kletterhelm oder Multifunktionshelm)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- 2 Reepschnüre, 5-6 mm Ø, (1,5 m und 3 m lang)
- 1-2 Bandschlinge (vernäht, Umfang 240 cm)
- 2-3 Schraub-Karabiner (HMS Karabiner)
- 1 Safebiner / Safelock-Karabiner (zB. Ball-Lock) - wenn vorhanden
- 1 Eispickel
- Steigeisen mit Antistollplatte (für Schuhe passend)

Sonnenschutz

- Sonnenbrille / Gletscherbrille
- Schildkappe / BUFF / Schlauchtuch
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenschutz
- event. Skibrille

Proviant

- Thermos- / Trinkflasche (min. 1 Liter)
- Tourenverpflegung (Riegel, Schoko, Nüsse, Käsebrot,...)

Notfall-Ausrüstung

- modernes LVS-Gerät, 3 Antennengerät (Batterien OK?)
- Lawinenschaufel aus Metall
- Lawinensonde, mind. 240 cm lang
- Biwaksack (1 pro 2 Bergsteiger)
- Erste-Hilfe-Set (1 pro 2-3 Bergsteiger)
- Handy / Smartphone

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Wechselwäsche
- Skisocken (Synthetik oder Wolle)
- Fleece- oder Softshelljacke (Mittelschicht)
- Jacke / Anorak (wind- und wasserdicht z.B. Gore Tex)
- Skitourenhose
- event. Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- Mütze
- 2 Paar Handschuhe (dünn für Aufstieg / warm für Abfahrt)

Übernachtung auf Hütten

- Hüttenschlafsack
- Waschzeug mit Zahnbürste und Zahnpasta
- Ohrenstöpsel
- AV-Ausweis
- Bargeld