

# ausrüstungsliste skitouren

## Ausrüstung

- Rucksack ca. 30 Liter (mit Lawinenairbag-System wenn vorhanden)
- 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 oder Multifunktionshelm)

## 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

## Proviant

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

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Schildkappe / BUFF / Schlauchtuch
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

## 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

## Eventuell

- Skibrille
- Digitalkamera
- .....
- .....
- .....
- .....