

# Ausrüstungsliste 10

## Skihochtour

Rucksack mit Ski und Pickelbefestigung

Anorak mit Kapuze

Hose (wind und wasserfest)

Fleece Jacke oder Pullover

Funktionswäsche, eventuell Reserve

Handschuhe (eventuell Reserve) und Mütze

Sonnenschutz (Hut, Creme, Lippenstift)

Sonnenbrille / Skibrille

Thermosflasche

Stirnlampe

Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke (jede zweite Person nach Absprache)

Biwaksack für 2 Personen (jede zweite Person nach Absprache)

Personal- oder Lichtbildausweis und AV-Ausweis

Telefon mit gespeicherten Nummern (Führer, Teilnehmer, Notruf)

Tourenski mit Bindung (eingestellt)

Steigfelle (Kleber kontrollieren)

Harscheisen

Skistöcke mit Tiefschnee-Teller

Tourenskischuhe mit Profilgummisohle

LVS-Lawinenschüttersuchgerät (3 Antennen-Standard) inkl. kontrollierte Batterien  
Lawinensonde und Lawinenschaufel

Helm (Ski und Steinschlag Kombi)

### Führer und Selbstständige:

Landkarte, Busssole, Höhenmesser, eventuell GPS

Stop or Go - Kärtchen, Gebietsführer oder Tourenbeschreibungen

### Nach Bedarf

Jause und Verpflegung

Kamera, Fernglas

### Gletscherset:

Bergseile nach Absprache mit Führer

Hüftgurt (angepasst)

Steigeisen (angepasst)

Eispickel ca. 60cm

3 HMS-Schraubkarabiner (je nach Tour Expressschlingen inkl. Schnapper)

1 Abseilgerät (z.B. Reverso)

3 Reepschnüre 5-6mm (5, 3, 1m)

2 Bandschlingen (vernäht 60, 120cm)

1 Eisschraube (ca. 22cm)

### Bei Übernachtung auf Alpenvereinshütten

Hüttenschlafsack (Pflicht auf Alpenvereinshütten)

Toilettenbeutel

Reservewäsche und Socken