

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Moderne Tourenski mit leichter Tourenbindung und Ski-Stopper
- Tourenskistöcke verstellbar mit breiten Tellern
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Skitourenfelle angepasst auf Ski
- Harscheisen
- Rucksack (ca. 30 Liter) mit Skibefestigung
(Rucksack mit Lawinenairbag System wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend)
- Skitourenhelm falls vorhanden
- Skiwachs

Notfall-Ausrüstung

- LVS- Gerät (3 Antennengerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (aus Metall)
- Lawinensonde (mind. 240 cm lang)
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)

Orientierung und Planung

- **Laptop mit mobilem Internet Zugang**
- Gebietsführer oder alpenvereins**aktiv** Tourenbeschreibungen
- Höhenmesseruhr mit Kompassfunktion
- GPS (falls vorhanden)
- Smartphone mit installierter alpenvereins**aktiv** APP

Bekleidung

- Funktions-Unterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Skitouren-Socken
- Skitouren-Hose
- Fleecepullover oder Softshell
- Anorak (wasser-/winddicht)
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Mütze, Sturmhaube
- 2 Paar Handschuhe (dünn / dick)
- Skibrille

Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Proviand

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas
- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Planzeiger (im AV Shop erhältlich)