



## AUSRÜSTUNGSLISTE SKITOUREN

### Empfehlung Grundausrüstung

#### Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30 Liter)
- Skitourenschuhe
- Socken (Ersatzsocken)
- Tourenski und -bindung (eingestellt), Stopper
- Steigfelle (Haftspann- oder Klebefelle)
- Harscheisen (Frühjahr)
- Skistöcke mit Winterteller
- Ski-, Sonnen-, Gletscherbrille
- LVS-Gerät mit frischen Batterien (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät)
- Lawinensonde
- Lawinenschaufel
- Gamaschen oder dicht abschließende Tourenhose
- Biwaksack (1 pro 2 Bergsteiger)
- Rettungsdecke
- Erste Hilfe Set (1 pro 3 Bergsteiger)
- Persönliche Medikamente

#### Zusatzausrüstung

- Wachs
- Stirnlampe
- Schnürsenkel Reserve

#### Orientierung

- Karten
- Kompass
- Höhenmesser
- GPS
- Fernglas

#### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Shirt, Wechselshirt
- Fleece, Pulli (Mittelschicht)
- Jacke, Anorak
- Skitourenhosen, Überhosen (wind- und wasserdicht)
- Handschuhe (leicht für Aufstieg, warm für Abstieg (Fäustlinge))
- Mütze (evtl. Reservehaube, Gesichtsmaske, Stirnband)

#### Täglicher Bedarf

- Sonnen-, Lippencreme
- Thermosflasche (mind. 1 Liter Tee)
- Jause
- Müsliriegel
- Getrocknete Früchte
- Süßigkeiten

#### Sonstige

- Alpenvereinsausweis
- Kamera
- Handy
- Geld bzw. Bankomatkarte (In Hütten kann in der Regel nur in bar bezahlt werden)
- Taschentücher