

# Ausrüstungsliste

## Skihohtourenwoche



### **Skiausrüstung:**

- Tourenskischuhe, mit Profil-Gummisohle (keine Pistenskischuhe)
- Tourenski samt Tourenbindung mit Skistopper (entsprechend Skischuh, Körpergewicht und Fahrkönnen eingestellt)
- Steigfelle, passend zu Skilänge und Skibreite
- Harscheisen, zur Bindung passend
- Skistöcke (ideal: Teleskopstöcke)

### **Kleidung (an Jahreszeit und Witterung angepasst):**

- Anorak, atmungsaktiv (GoreTex o.ä.)
- winddichte Funktionsjacke (Windstopper, Softshell o.ä.)
- Funktionshose
- Funktionsshirt, Funktionsunterwäsche
- Handschuhe
- Skihaube
- ev. Kapperl, Buff o.ä. (besonders für kahle Köpfe empfohlen!)

### **Rucksack und Inhalt:**

- Rucksack, ca. 30-40l, mit Ski- und Pickelbefestigungsmöglichkeit
- Tagesverpflegung (nach Belieben: Energieriegel, Dörrobst, Obst, Schoko, etc.)
- Trinkflasche samt Inhalt (bei Kälte Edelstahlthermos empfohlen, mind. 1l Inhalt)
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenstift)
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Ersatzwäsche zum Umziehen
- Reservehandschuhe, Reservehaube
- Rucksackapotheke (pro zwei Teilnehmer 1 Stück erforderlich)
- 2-Mann-Biwaksack (pro zwei Teilnehmer 1 Stück erforderlich)
- Handy empfohlen

### **Notfallausrüstung (kann geliehen werden, ggf. bei Anmeldung bestellen)**

- Verschütteten Suchgerät (LVS-Gerät), modernes digitales Gerät mit zwei oder drei Antennen (Leihgebühr € 7,00)
- Lawinsonde, mind. 240cm lang (Leihgebühr € 3,00)
- Lawinenschaufel, aus Metall (Leihgebühr € 3,00)

### **Persönliche Alpinausrüstung (Mindestausrüstung)**

- Klettergurt (Hüftgurt)
- Steigeisen, auf die Skischuhe eingestellt
- Pickel (kein Alu-Leichtpickel)
- 2 Schraubkarabiner (HMS-Karabiner), 2 Schnappkarabiner
- 1 Tuber (ATC Guide, Reverso o.ä.)
- 3 Reep Schnüre (φ6mm; je 1x 5m, 3m und 1,5m lang)
- 2 Bandschlingen, Länge: 1x 60cm, 1x 120cm (doppelt gemessene Längen)

### **Außerdem (optional):**

- Skihelm für Abfahrt empfohlen (ggf. Alpinhelm mit Zertifizierung für Skifahren möglich)
- Lawinenairbag, wenn vorhanden
- Höhenmesser bzw. GPS, wenn vorhanden, ev. Bussole
- Passende Landkarte, Skitourenbeschreibungen wenn vorhanden
- Fotoapparat, wer will und hat