

## AUSRÜSTUNGSLISTE SKITOUREN

### Skitourenausrüstung

- Skitourenrucksack ca. 30-35 Liter (mit Skibefestigung)
- Tourenski mit moderner Tourenbindung und integriertem Stopper (keine Fangriemen!)
- Tourenskistöcke (verstellbar und mit großen Skiteller)
- Tourenskischuhe (mit Profilsohle)
- Steigfelle (auf den Ski angepasst)
- Harscheisen

### Bekleidung

- Skitourenbekleidung (der Jahreszeit und Tätigkeit angepasst)
- Handschuhe / Mütze / Stirnband (Reserve!)
- Wechselwäsche (Tourensocken, T-Shirt, Unterwäsche, ...)

### Nofall-Ausrüstung

- LVS-Gerät (modernes 3-Antennengerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (aus Metall)
- Lawinensonde (mind. 240 cm lang)
- Erste-Hilfe-Paket (inkl. Rettungsdecke)
- 2-Mann-Biwaksack
- Mobiltelefon
- 1 Reepschnur Ø 6 mm (5 m lang)
- Stirnlampe (mit neuen Batterien und Ersatzbatterien)
- Taschenmesser / Multifunktionswerkzeug / Reparaturset / Ersatzteile / Skiwachs \*
- Alternative Notfallausrüstung (Airbag, Avalung, ...) \*
- Skitourenhelm (Ski Alpin)

### Orientierung

- Karte zum Kursgebiet (z.B. OeAV-Karte 1:25 000, Österreich Karte 1:50 000) \*
- Gebietsführer \*
- Höhenmesser, Bussole, GPS-Gerät \*

### Sonnenschutz

- Hochwertige Sonnenbrille, Skibrille
- Sonnen- und Kälteschutzcreme (mind. Faktor 30), Lippenschutzcreme)
- Schildmütze \*

### Nicht vergessen !

- Hüttenschlafsack, Toilettzeug, Hausschuhe (mit wasserfester Sohle)
- Trink- od. Thermosflasche, evtl. Tourenproviant
- Vereinsausweis (OeAV, OeSV, ...), Schreibzeug
- Fotoapparat (Speicherkarte)
- Bargeld, Bankomat- und/oder Kreditkarte, E-Card

## Zusatzausrüstung SKIHOCHTOUREN

### Technische Ausrüstung

- Klettergurt
- Steigeisen angepasst mit Antisollplatte
- Klettertauglicher Eispickel (max. 60 cm, kein Alu-Leichtpickel)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (Kurzprusik 90 cm, 3 m, 5 m Länge) \*\*
- 2 Bandschlingen vernäht (120 cm Länge)
- 1 Expressschlinge
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- 1 Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (z.B. Petzl Ball-Lock, ...)
- 3 kleine Karabiner mit Verschlussicherung (Schrauber)
- 2 Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper)
- Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. ATC Guide, Reverso 4, ...) \*
- Kleine Seilklemme (z.B. Tibloc) \*
- Einfachseil (50 m oder 60 m, neuwertig und gut imprägniert) \*
- 1 Eisschraube (ca. 18 cm, moderner Bauart) \*
- Skitourenhelm (Doppelzertifizierung für Ski Alpin & Bergsteigen)

\* wenn Vorhanden

\*\* wir empfehlen Reepschnüre und Bandschlingen mit Dyneema-Kern

### Anmerkung zur Ausrüstungsliste:

Die Ausrüstungsliste soll eine Hilfe in der Vorbereitung und beim Packen sein, damit man nichts vergisst. Für den Einkauf und die kompetente Beratung empfehlen wir, sich mit dem jeweiligen Tourenguide unserer Veranstaltungen abzusprechen.

Bei Buchung einer Skihochtourenwoche erhalten unsere Teilnehmer vor der Anreise noch eine detaillierte Information zur Materialabstimmung.