



Ausrüstungsliste Skihochtouren allg.

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack oder Airbag 30 - 40 Liter (inkl. Ski- und Pickelbefestigung)
- ☐ Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- ☐ Skistöcke
- ☐ Tourenskischuhe (mit Profilsohle)
- ☐ Klebefelle (auf den Ski passend)
- ☐ Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- ☐ Ski- oder Kletterhelm
- ☐ Klettergurt/ Hüftgurt
- ☐ Einfachseil mind. 50 m (pro 2 TN ein Seil)
- ☐ Steigeisen mit Antistollenpl. (angepasst)
- ☐ 1 Pickel, klassische Bauart (ca. 60 cm)
- ☐ 2 Eisschrauben (mind. 19 cm)
- ☐ 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1,5 m; 3 m; 5 m) Dyneema bevorzugt
- ☐ 3 Bandschlingen (1x Ø 60cm; 2 x Ø 120cm)
- ☐ 4 Verschlussgesicherte Karabiner (mind. 1 HMS)
- ☐ 1 Safebine Karabiner (z.B. Ball-Lock)
- ☐ 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- ☐ 1 Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. Reverso³)
- ☐ 1 Petzl Micro Traxion

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Lawinenverschütteten-Suchgerät (modernes 3-Antennen-Gerät mit neuen Batterien)
- ☐ Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall)
- ☐ Lawinensonde
- ☐ Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- ☐ Biwaksack (2-Mann)
- ☐ Reepschnur 5 m (Ø 2-6 mm)
- ☐ Stirnlampe (inkl. Batterien)

- ☐ Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- ☐ Mobiltelefon

Orientierung (wenn vorhanden)

- ☐ Karten M1:25.000
- ☐ Gebietsführer
- ☐ Höhenmesser und Bussole
- ☐ Planzeiger
- ☐ GPS, Smartphone App

Bekleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Reserveunterwäsche
- ☐ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- ☐ Skitourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- ☐ Anorak (z.B. Gore Tex)
- ☐ Daunen- /Primaloftjacke
- ☐ Haube
- ☐ Dünne und warme Handschuhe

Sonnenschutz

- ☐ Sonnen-/Gletscherbrille / Skibrille
- ☐ Sonnenhut/Buf/ Schildmütze
- ☐ Sonnenschutzcreme, Lippenchutz

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Hüttenschlafsack, evtl. Hausschuhe
- ☐ NF-Ausweis
- ☐ Bargeld

Proviand

- ☐ Trinkflasche
- ☐ Tourenverpflegung