



## 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 Ø120cm)
- 4 Verschlussgesicherte Karabiner ( mind. 1 HMS)
- 1 Safebine Karabiner (z.B. Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät ( z.B. Reverso<sup>3</sup>)
- 1 Petzl Micro Traxion

### Notfall-Ausrüstung

- Lawinenschütteten-Suchgerät (modernes 3-Antennen-Gerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall)
- Lawinensonde
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)

- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

### Orientierung (wenn vorhanden)

- Smartphone App „NATURFREUNDE TOURENPORTAL“ vorinstalliert am Handy!
- Höhenmesser
- Karten M1:25.000 vom Gebiet

### 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