

Ausrüstungsliste - Skitouren

Persönliche Bekleidung

- Skitourenhose
- Anorak mit Kapuze aus Gore-Tex
- Leichte Daunenjacke
- Funktionsunterwäsche, Sportunterwäsche, Funktionsshirt
- Faserpelzjacke, Windstopper, Softshell
- Sportsocken, Strümpfe
- Ersatzwäsche im wasserdichten Packbeutel
- Mütze, eventuell Gesichtsmaske, Sonnenkäppi
- Warme Fingerhandschuhe
- Ersatzhandschuhe (z.B. Ortovox Fäustling oder Black Diamond Mercury Mitts)

Skiausrüstung (Skikanten, Belag, Bindung Z-Wert und Felle überprüfen)

- Tourenski mit Tourenbindung, Skibremse, Harscheisen, Felle, Skitourenschuhe, Stöcke, Wachs
- Rucksack ca. 30 Liter (mit Tragevorrichtung für Ski)
- ABS-Lawinenairbag (optional)
- Skihelm (optional)

Notfallausrüstung

- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Biwaksack, Rettungsdecke

Zusätzlich bei Gletschertouren

- Hüftsitzgurt
- Seil 40 - 50 m
- 2 Prusikschlingen, 6 mm Durchmesser, Länge 460 cm (verschiedene Farben)
- 1 Kurzprusikschlinge, 6 mm Durchmesser, Länge 100 cm
- 1 Seilklemme: Petzl TIBLOC
- 1 Bandschlinge 90 cm
- 1 Bandschlinge 120 cm
- 1 Schraubkarabiner
- 1 HMS-Karabiner mit Schraubverschluß
- 1 Safelock-Karabiner: Petzl AM'D mit Ball-Lock
- 2 Normalkarabiner
- 1 Seilrolle: Petzl PARTNER / Petzl MINI **oder** 1 Seilrolle: Petzl MICRO TRAXION
- 1 Paar 10-Zack-Leichtsteigeisen: Petzl IRVIS / Black Diamond NEVE GRAMPON und Steigeisenbeutel
- 1 Leichtpickel, Länge ca. 52 - 60 cm: Petzl GLACIER / SUMMIT

Sonstiges

- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Rettungsdecke
- Sonnenbrille und Skibrille
- Brillenträger: Ersatzbrille / Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen (mind. LSF 30)
- Toilettenbeutel, kleines Handtuch, Tempo-Taschentücher, Oropacks-Ohrstöpsel
- Leichter Hüttenschlafsack aus Seide (für Hüttentouren)
- Leichte Hüttenschuhe (für Hüttentouren)
- Trink- oder Thermosflasche mind. 1 Liter, Tourenproviant, Mineral-Brausetabletten, Taschenmesser, Müllbeutel
- Stirnlampe: Petzl ACTIK / IKO CORE / SWIFT RL
- Handy und Ladegerät
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, Führerschein, DAV-Mitgliedsausweis, Krankenversicherungskarte
- Höhenmesser, Kompass/GPS, Gebietsführer, Topographische Karte