

## **Ausrüstungsliste - Skitouren**

### **Bekleidung**

- Skitourenhose
- Anorak mit Kapuze aus Gore-Tex
- Leichte Daunenjacke oder Daunenweste
- Funktionsunterwäsche / Sportunterwäsche / Funktionsshirt
- Faserpelzjacke / Windstopper / Softshell
- Sportsocken / Strümpfe, Empfehlung: Produkte von Smartwool oder Icebreaker
- Ersatzwäsche im wasserdichten Packbeutel
- Mütze, eventuell Gesichtsmaske, Stirnband, Sonnenkäppi
- Warme Fingerhandschuhe und Ersatzhandschuhe

### **Skitourenausrüstung**

- Freeride- oder Tourenski mit Tourenbindung, Skibremse, Harscheisen, Felle, Skitourenschuhe, Stöcke, Wachs
- Rucksack ca. 30 Liter (mit Tragevorrichtung für Ski), Empfehlung: Deuter Cruise oder Guide
- ABS-Lawinenairbag optional
- Skihelm optional
- **Bitte überprüfen Sie die Skikanten, Belag, Bindung (Z-Wert) und die Felle**

### **Notfallausrüstung**

- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät mit 3-Antennen-Technologie (LVS-Gerät)
- Lawinenschaufel (LSch)
- Lawinensonde 240 cm (LSo)
- Biwaksack

### **Gletscherausrüstung**

- Hüftsitzgurt
- Seil 40-50 m
- 1-2 Prusikschlingen, Kernmantel 6 mm Durchmesser, Länge 450 cm (verschiedene Farben)
- 1 Bandschlinge vernäht, Länge 120 cm
- 1 HMS-Karabiner mit Schraubverschluß
- 1 Verschlusskarabiner, Petzl Am´D mit Ball-Lock Verschluß
- 1 Schraubkarabiner
- 1-2 Normalkarabiner
- 1 Seilrolle, Petzl PARTNER oder Petzl MINI (Wirkungsgrad 91 %)
- 1 Paar 10-Zack-Leichtsteigeisen mit Antistollplatte, Empfehlung: Petzl IRVIS oder Black Diamond NEVE GRAMPON
- Steigeisenbeutel
- 1 Leichtpickel, Länge ca. 65 cm, Empfehlung: Petzl SNOWWALKER

### **Sonstiges**

- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente (Aspirin C), Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Alu-Rettungsdecke
- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen (mind. LSF 20)
- Brillenträger: Ersatzbrille und / oder Kontaktlinsen und Kontaktlinsenzubehör
- Toilettenbeutel, kleines Handtuch, Tempo-Taschentücher, Oropacks-Ohrstöpsel (nur für Hüttentouren)
- Leichter Hüttenschlafsack aus Seide
- Leichte Hüttenschuhe
- Trink- oder Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, Mineral-Brausetabletten (Magnesium, Kalzium, Eisen), Taschenmesser
- Stirnlampe, Empfehlung: Petzl MYO (nur für Hüttentouren)
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Handy und Ladegerät
- Personalausweis, Führerschein, DAV-Mitgliedsausweis, Krankenversicherungskarte
- Höhenmesser, Kompass, Gebietsführer und Topographische Karte

**Eine detaillierte Ausrüstungsliste erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.**