

Ausrüstungsliste

Skitouren: Berge im Winter

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca 35 Liter, mit Skibefestigung)
- Tourenski mit Tourenbindung (eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- Schistöcke (längenverstellbar)
- Tourenschuhe (mit Profilsohle)
- (Spann-) Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- Skihelm

Notfall-Ausrüstung

- Lawinenschütteten-Suchgerät (modernes digitales 2- oder 3-Antennengerät, mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall)
- Lawinsonde (mind 220 cm lang)
- Erste-Hilfe (incl Rettugsdecke, Blasenpflaster)
- Biwaksack (optional)
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

Orientierung (optional)

- Karten (AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ...)
- Höhenmesser (-uhr)

Proviant

- Thermosflasche (ca 1 Liter)
- Tourenverpflegung (nach Vorliebe zB Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Speck, Brot)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Skitourensocken
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Softshelljacke
- Skitourenhose (Softshell, Gore, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, zB Gore)
- ev leichte Daunenjacke/-gilet
- Mütze
- dünnere Handschuhe (... für den Aufstieg)
- warme Handschuhe (... für die Abfahrt)
- Schibrille

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (min Faktor 30)
- Lippenchutz

Übernachtung

- Waschzeug (incl Zahnbürstl ...)
- Hüttenschlafsack
- Ohrenstöpsel (vs SchnarcherInnen)
- OeAV-Ausweis
- Bargeld

Alles in GELB als Leihrüstung vom Alpenverein möglich – bitte bei der Anmeldung Bescheid geben