alpenverein akademie

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack (ca. 40 Liter, mit Pickel- und Skibefestigung)
- ☐ Kombihelm (Skitouren- und Klettertauglich)
- ☐ Leichter Hochtourengurt
- ☐ 3 Reepschnüre / Längen: 1m, 3m, 5m
  Durchmesser: 5mm Dyneema oder Aramid
- ☐ 2 Bandschlingen (vernäht, Durchmesser 60cm und 120cm)
- ☐ 3 HMS-Schraubkarabiner + 2 baugleiche Schnappkarabiner
- ☐ 1 Drei-Wege Sicherheitskarabiner (Ball-Lock, etc.)
- ☐ 2 Alpinexpressen verlängerbar (60cm)
- ☐ 1 Abseil- und Sicherungsgerät (ATC- Guide, Reverso…)
- ☐ 1 Seilrollenklemme (Micro Traxion, Spoc…)
- ☐ 1 Seilklemme (Tibloc, Ropeman…)
- ☐ 1 Eispickel (ca. 60 cm) mit geradem Schaft und Schaufel
- ☐ 2 Eisschrauben (ca. 19 cm, moderne Bauart)
- ☐ Stahlsteigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- ☐ Modernes dünnes Einfachseil 50 m (pro 2er Seilschaft ein Seil)
  ca. 9mm Durchmesser, neuwertig und imprägniert
- ☐ Eissanduhrfädler

Notfall-Ausrüstung

- ☐ LVS- Gerät (3 Antennengerät mit neuen Batterien)
- ☐ Lawinenschaufel (aus Metall)
- ☐ Lawinensonde (min. 240 cm)
- ☐ Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit)
  Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- ☐ Stabiler Biwacksack (für 2 Personen)
- ☐ Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- ☐ Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Skiausrüstung

- ☐ Moderne Tourenski mit Tourenbindung und Ski-Stopper
- ☐ Tourenskistöcke verstellbar mit breiten Tellern
- ☐ Tourenskischuhe mit Profilsohle
- ☐ Skitourenfelle angepasst auf Ski
- ☐ Harscheisen

Proviant

- ☐ Trink-/ Thermosflasche
- ☐ Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Orientierung

- ☐ Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet*
- ☐ Planzeiger (erhältlich im AV Shop)
- ☐ Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
  - Promitgliedschaft (Test-, Monat- oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert
- ☐ Höhenmesseruhr
- ☐ GPS falls vorhanden

Bekleidung

- ☐ Funktions-Unterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- ☐ Reserveunterwäsche
- ☐ Skitouren-Socken
- ☐ Skitouren-Hose
- ☐ Fleecepullover oder Softshell
- ☐ Anorak (wasser-/ winddicht)
- ☐ Daunenjacke (Primaloft)
- ☐ Mütze, Sturmhaube
- ☐ 2 Paar Handschuhe (dünn/ warm)
- ☐ Skibrille

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- ☐ Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- ☐ Lippenschutz

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen
  mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- ☐ Leichte Hüttenschuhe
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ ÖAV-Ausweis
- ☐ Bargeld

Eventuell

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas

* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

Update Skihochtourendurchquerung [Alpenvereinsakademie]