Ausrüstungsliste
Skihochtouren

Technische Ausrüstung
- Rucksack (ca 40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Tourenschi mit Tourenbindung (eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- Skistöcke (längenverstellbar)
- Tourenschischuhe (mit Profilsohle)
- Steigeisen (auf die Tourenskischuhe passend)**
- (Spann-) Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- Skitouren- o. Hochtourenhelm
- Skibrille
- Hüftgurt (verstellbar, nicht älter als 5 Jahre)
- 3 Reepschnüre, Ø 5-6 mm (1 m, 3 m und 4 m)
- 2 Bandschlingen: vernäht, Länge 120 cm (= Umfang 240 cm)
- 1 Bandschlinge: vernäht, Länge 60 cm (= Umfang 120 cm)
- 1 Micro Traxion
- 1 Tibloc
- 1 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner mit Verschlusssicherung
- 1 Karabiner mit 3 Wege Verschlusssicherung (Ball Lock, Rondo 4 Lock,...) **
- 2 Karabiner ohne Verschlusssicherung (=Schnapper)
- 1 Eispickel (ca 60 cm) **
- 1 Eisschraube (ca 22 cm, moderne Bauart) **
- 1 Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso 3, ...)
- 2 Expressschlingen

Notfall-Ausrüstung
- Lawinenverschütteten-Suchgerät (modernes digitales 3-Antennengerät, mit neuen Batterien) **
- Lawinenschaufel aus Metall **
- Lawinensonde (mind 220 cm lang) **
- Erste-Hilfe (incl Rettugsdecke, Blasenpflaster)
- Biwaksack* (1x pro 2 Personen)
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

Orientierung
- Karten (AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ...)*
- Gebietsführer*
- Höhenmesser (-uhr)*
- Busssole (=Kompass mit Peilvorrichtung)
- GPS*

Proviant
- Trink-/Thermosflasche (ca 1 Liter)
- Tourenverpflegung (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)

Sonnenschutz
- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (min Faktor 30)
- Lippenschutz

Übernachtung
- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- Hüttenschuhe
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Eventuell
- Fotoapparat

* wer hat
** als Leihausrüstung möglich – bitte bei der Anmeldung bekannt geben