

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Moderne Tourenski mit leichter Tourenbindung und Ski-Stopper
- Tourenskistöcke verstellbar mit breiten Tellern
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Skitourenfelle angepasst auf Ski
- Harscheisen
- Rucksack (ca. 30 Liter) mit Skibefestigung  
(Rucksack mit Lawinenairbag System empfohlen)
- Skitourenhelm mit Skibrille
- Skiwachs

## Notfall-Ausrüstung

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

## Bekleidung

- Funktions-Unterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Skitouren-Socken
- Skitouren-Hose
- Fleecepullover oder Softshell
- Anorak (wasser-/ winddicht)
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Mütze, Sturmhaube
- 2 Paar Handschuhe (dünn / dick)

## Orientierung

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

## Übernachtung

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

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30) / Lippenchutz

## Proviant

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

## Eventuell

- Fernglas

\* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!