Skihochtour mehrtägig
Ausrüstungsliste

Bekleidung je nach Witterung

- Handschuhe + Haube (1x dünn und 1x warm)
- Skitourenhose + lange Unterhose + Überhose
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- 2 Skisocken
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl

Technische Ausrüstung

- Eisschrauben vorzugsweise mit Kurbel + einen Eissanduhrenfädler
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Harscheisen
- 1 HMS-Schraubkarabiner
- 1 Karabiner ohne Verschlusssicherung (Schnapper)
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlusssicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Lawinensonde + Lawinenschaufel (aus Metall)
- LVS (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät) mit neuen Batterien oder >50%
- Bandschlinge vernäht 120 cm Länge
- Rucksack ca. 35-40L (mit Ski- und Pickelhalterung)
- Skitourenschuhe (Bindung darauf eingestellt)
- Skitourenski + Bindung + Harscheisen + Klebefelle (gut haftend)
- Pickel (Ideallänge in gestrecktem Arm haltend bis Knöchel, max. 60 cm)
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab auf Skischuh anprobieren!!)
- Teleskopskistöcke (mit Schneeteller)

Allgemeine Ausrüstung

- Skibrille
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippstick + Kapperl
- Bargeld
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Mobiltelefon aufgeladen
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Zweimann-Biwaksack
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Trinkflasche oder Thermosflasche

Optionale Ausrüstung

- Bussole + Höhenmesser + GPS
- Entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte) + Planzeige

Freiluftleben OG
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | info@freiluftleben.at | +43 664 64 664 23
Raiffeisenbank Gunskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129

- Kamera
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Skihelm (empfohlen)

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!