



Skihochtour mehrtägig

Ausrüstungsliste

Bekleidung je nach Witterung

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

Technische Ausrüstung

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

Allgemeine Ausrüstung

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

- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Zweimann-Biwaksack

Optionale Ausrüstung

- Bussole + Höhenmesser + GPS
- Entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte) + Planzeige
- Kamera
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Skihelm (empfohlen)

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!