# Skihochtourenkurs
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 Expressschlinge
- 2 Bandschlingen vernäht (1x 60 cm und 1x 120 cm Länge)
- 3 HMS-Schraubkarabiner
- 3 kleine Karabiner mit Verschlusssicherung (Schrauber)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (Kurzprusik 90 cm, 3 m und 5 m)
- Bandschlinge 120 cm aus Mischgewebe oder Polyamid
- Eisschrauben vorzugsweise mit Kurbel + einen Eissanduhrenfädler
- Imprägniertes 50 m Kletterseil pro Seilschaft (Einfach- oder Halbseil)
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlusssicherung (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 Ski- und Pickelhalterung)
- Sicherungs- und Abseilgerät z.B. ATC Guide, Reverso 4,...
- 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 + Lippstick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Zweimann-Biwaksack

**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

## Optionale Ausrüstung

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

**Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!**