



# Grundausrüstung

## Skitouren

### Technisches Material

- Tagesrucksack 30-40 Liter
- Tourenski, Felle, Harscheisen, Skistöcke
- Skitourenschuh
- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät LVS (3-Antennen-Gerät), Schaufel, Sonde
- Karten 1:25'000, Skitourenführer, Höhenmesser, Kompass, ev. GPS (mit Ersatzbatterien)
- Stirnlampe
- Reparaturset, Skiwachs

#### Zusätzlich für Hochtouren

- 1 Pickel
- Steigeisen mit Antistoll, angepasst
- Klettergurt angepasst
- 5 Karabiner, davon 3 Schraubkarabiner
- Sicherungs- respektive Abseilgerät
- Micro Traxion o.ä. für die Rettung
- 1 Einfachseil 30-50 Meter (abhängig von Tour und Teilnehmerzahl)
- 2 Eisschrauben
- Prusik-Sicherungsschlinge 6mm
- 2 Reepschnüre 5m / 6mm
- 2 Bandschlingen (120cm, 60cm)

### Allgemeines Material

- Wind- und Wetterschutz-Jacke, Daunenjacke oder ähnliches
- Skitourenhose
- Fleece-Pulli oder Sweater
- Socken, Thermowäsche inklusive Ersatzwäsche
- 2 Paar Handschuhe (leicht und warm)
- Warme Mütze und/oder Stirnband, Gesichtsschutz, evtl. Helm
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencremé, Schirmmütze), Skibrille
- Apotheke, Rettungsdecke oder Biwaksack, persönliche Medikamente
- Lunch, Thermosflasche, Taschenmesser
- Mobile-Telefon inkl. Kopfhörer mit Sprechfunktion, Karten Offline verfügbar, evtl. Powerbank, evtl. Funk
- Geld, Ausweise, Schreibzeug, evtl. Fotoapparat
- Evtl. Seidenschlafsack, evtl. Ohropax

### Auf den Punkt gebracht → Entsprechende Ausrüstung?

- Jede Tour sorgfältig Planen (auch bekannte Touren).