

# Ausrüstungsliste Skihochtour

## Technische Ausrüstung (bringen alle mit)

- Rucksack (30 – 40 Liter)
- Skitourenschuhe mit Profilgummisohle
- Tourenskis mit Tourenbindung
- Skistöcke
- Harscheisen
- Gut haftende Felle
- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät LVS (inkl. Ersatzbatterien)
- Lawinenschaufel und Sonde
- Sonnenbrille (ev. gletschertauglich)
- Evtl. Skibrille
- Evtl. Skihelm
- Pickel
- Steigeisen (auf Tourenskischuhe angepasst, auch Leichtversion)
- Anseilgurt
- 2 normale Karabiner
- 2 HMS Karabiner
- Microtraxion, Tibloc (falls vorhanden)
- Reepschnur ca. 5 m, 6mm
- Reepschnur ca. 2 m, 6mm
- Bandschlingen 60cm und 120cm
- 1x Eisschraube

## Technische Zusatz-Ausrüstung (pro Seilschaft, gemäss Info)

- Einfachseil
- Abalakow Firnsicherungsschlinge für Pickelsicherung (falls vorhanden)

## Bekleidung

- Skihose und Wetterschutzjacke
- 1 Set Warme Kleidung (bitte sparsam mitführen)
- Handschuhe (1 dünnes und 1 dickes Paar)
- Mütze/Stirnband
- Sonnenhut

## Karten- und Notizmaterial, Orientierung

- Kartenmaterial (gem. Ausschreibung)
- Notizmaterial
- Höhenmesser, Kompass, GPS (falls vorhanden)
- Kartenmassstab, Neigungsmesser und Lupe (falls vorhanden)

## Besonderes

- Evtl. kleine Taschenapotheke, Pflaster, persönliche Medikamente
- Taschenmesser, Multitool, Tape
- Sonnenschutz (Sonnencreme, Lippenchutz)
- Evtl. Feldstecher und Fotoapparat
- SAC Ausweis, 1/2-Tax Abo oder GA
- Geld (für Bahn, Getränke, Zwischenverpflegung u.a.)
- Stirnlampe
- Mobiltelefon
- Getränke (ev. Thermosflasche)
- Zwischenverpflegung (für alle Tourentage)

## Zusätzlich bei Mehrtagestouren

- Evtl. Skiwachs
- Hüttenschlafsack
- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche (bei Hüttentouren sparsam mitführen)

## Zusätzlich bei Kursen

- Kursunterlagen gemäss Ausschreibung
- Notizmaterial wie Block, Bleistift, Radiergummi