

Ausrüstungsliste Skihochtour

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- Tourenskischuhe
- Tourenski
- Steigfelle
- Harscheisen

- Pickel
- Steigeisen (vorher auf Schuhe anpassen)
- Klettergurt
- 5 Schraubkarabiner, davon mind. 1 HMS
- 2 baugleiche Normkarabiner
- 2x 4 m Prusikschlinge, 4-5 mm
- 1 Eisschraube
- 2 Schlingen 120 cm

- Rucksack, ca. 45 Liter (optional. mit Lawinenairbag)
- (Teleskop-)Skistöcke mit großen Tellern
- LVS Gerät (+ Ersatzbatterien, meist AAA)
- Lawinensonde
- Lawinenschaufel
- Riemen (für Befestigung von Ski am Rucksack)

- Skitourenjacke/Anorak/Softshell
- Ski- oder Tourenhose
- Warme Mütze
- Schlauchschal (z.B. Buff) und/oder Sturmmaske
- 2 Paar Handschuhe (optimalerweise 1 x Fäustlinge sehr warm)
- Fleece-Jacke/ Pullover
- Langes Unterhemd
- Midlayer/warmes Hemd
- Warme Unterhose oder Laufhose lang
- Warme Tourenstrümpfe
- Wäsche zum Wechseln nach persönlichem Bedarf

- Sonnenbrille (Kategorie 3 oder 4)
- Sonnencreme für Gesicht, hoher LSF

- Hygieneartikel nach eigenem Bedarf (kleine Größen)
- Kleines Handtuch
- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Bargeld (für Übernachtung/Verpflegung/Reisekasse)
- EC-/Kreditkarte (bitte vorher auf der Hütte erkundigen)

- Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden-Nr.)
- Ladegerät und ggf. Ladeblock/Powerbank
- Rettungsdecke (klein, Alu)
- AV-Ausweis
- Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Persönliche Medikamente
- Thermosflasche oder Trinkflasche
- Tourenproviant + Teebeutel
(Riegel, Wurst, Käse, Brot, Schokolade, Getränkepulver...)

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- Daunenjacke
- Hüttenschuhe
- Skibrille (bei Wind und großer Kälte)
- Sonnenkappe mit Schild
- Skihelm
- Fotoapparat
- Fernglas
- Kompass
- Höhenmesser
- Snowcard
- Ohrenstöpsel
- Tempos
- Schreibzeug
- Lektüre
- Brille

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- Erste-Hilfe-Set/Schmerzmittel/Blasenpflaster
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Biwaksack für 2 Personen
- Multitool
- Große Kabelbinder (für provisorische Reparaturen)
- Skiwachs
- Karten und Führerliteratur