

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Moderne Tourenski mit leichter Tourenbindung und Ski-Stopper
- Tourenskistöcke verstellbar mit breiten Tellern
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Skitourenfelle angepasst auf Ski
- Harscheisen
- Multifunktionswerkzeug, Reparaturmaterial
- Skiwachs
- Rucksack (ca. 30 Liter) mit Skibefestigung (Rucksack mit Lawinenairbag System wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend)
- Evt. Skitourenhelm

Notfall-Ausrüstung

- LVS- Gerät (3 Antennengerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (aus Metall)
- Lawinensonde (mind. 240 cm lang)
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Höhenmesseruhr mit Kompassfunktion
- Smartphone mit installierter alpenvereinsaktiv APP

Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Bekleidung

- Funktions-Unterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Skitouren-Socken
- Skitouren-Hose
- Fleecepullover oder Softshell
- Anorak (wasser-/ winddicht)
- Daunenjacke (Primaloft)
- Mütze, Sturmhaube
- 2 Paar Handschuhe (dünn/ warm)
- Skibrille

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Proviant

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas