

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 40 Liter, mit Pickel- und Skibefestigung)
- Kombihelm (Skitouren- und Klettertauglich)
- Leichter Hochtouren gurt
- 3 Reepschnüre (1m, 3m, 5m) mit 5mm Dyneema oder Aramid (empfohlen) oder 6mm Polyamid Durchmesser
- 2 Bandschlingen (vernäht, Durchmesser 60cm und 120cm)
- 3 HMS-Schraubkarabiner
- 1 Drei-Wege Sicherheitskarabiner (Ball-Lock, etc.)
- 2 baugleiche Schnappkarabiner
- 2 Alpinexpressen verlängerbar (60cm)
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät (ATC- Guide, Reverso...)
- 1 Seilklemme (Tibloc, Ropeman...)
- 1 Eispickel (ca. 60 cm) mit geradem Schaft und Schaufel
- 2 Eisschrauben (ca. 19 cm, moderne Bauart)
- Stahlsteigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- Einfachseil 50 m (pro 3er Seilschaft ein Seil)- Absprache mit Bergführer beim Ausgangspunkt
- Eissanduhrfädler

Notfall-Ausrüstung

- LVS- Gerät (3 Antennengerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (aus Metall)
- Lawinensonde (min. 240 cm)
- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit)
Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stabiler Biwacksack (für 2 Personen)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Skiausrüstung

- Moderne Tourenski mit Tourenbindung und Ski-Stopper
- Tourenskistöcke verstellbar mit breiten Tellern
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Skitourenfelle angepasst auf Ski
- Harscheisen

Proviand

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Planzeiger (erhältlich im AV Shop)
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP
 - Promitgliedschaft (Test-, Monat- oder Jahresabo)
 - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert
- Höhenmesser und Bussole
- GPS falls vorhanden

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

Sonnenschutz

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

Übernachtung

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

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas

Update

Skihohtourendurchquerung [Alpenvereinsakademie]