

Skitouren:

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Moderne Tourenski mit leichter Tourenbindung und Ski-Stopper
- Tourenskistöcke verstellbar mit breiten Tellern
- Tourenskischuhe mit Profilsohle
- Skitourenfelle angepasst auf Ski
- Harscheisen
- Rucksack (ca. 30 Liter) mit Skibefestigung (Rucksack mit Lawinenairbag System empfohlen)
- Skitourenhelm mit Skibrille
- Skiwachs

## Notfall-Ausrüstung

- LVS- Gerät (3 Antennengerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (aus Metall)
- Lawinsonde (mind. 240 cm lang)
- Kleines Erste Hilfe Paket, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)

## Bekleidung

- Funktions-Unterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Skitouren-Socken
- Skitouren-Hose
- Fleecepullover oder Softshell
- Anorak (wasser-/ winddicht)
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Mütze, Sturmhaube
- 2 Paar Handschuhe (dünn / dick)

## Orientierung

- Karte vom Gebiet
- Gebietsführer
- Höhenmesseruhr mit Kompassfunktion
- GPS (falls vorhanden)
- Smartphone mit installierter Karten-App

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Hotel oder Gasthofübernachtung)
- 
- Hüttenschuhe
- Ohrstöpsel
- Ausweis (alpiner Verein)
- Bargeld

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 50)
- Lippenchutz

## Proviant

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

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas