



Ausrüstungsliste Skitour:

Technische Ausrüstung

- Tourenski mit Tourenbindung *
- Schistöcke mit großen Tellern (längenverstellbar) *
- Tourenschische (mit Profilsohle) *
- Klebefelle *
- Harscheisen *
- Rucksack (ca. 25-35 Liter, mit Skibefestigung)
- Skihelm

Sicherheitsausrüstung

- Lawinenschütteten-Suchgerät **
- Lawinenschaufel **
- Lawinensonde **
- Biwaksack**
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)**
- Lawinerrucksack (optional)**

Proviant

- Thermosflasche (ca 1-1,5 Liter)
- Tourenverpflegung (je nach Vorliebe - zB. Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Nüsse, Schokolade)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Softshelljacke
- leichte Daunenjacke/-gilet
- Anorak (wasser-/winddicht)
- Skitourenhose (Softshell, Gore, ...)
- Mütze
- dünnere Handschuhe (... für den Aufstieg)
- warme Handschuhe (... für die Abfahrt, Fäustlinge!)
- Skibrille
- Sonnenschutz (Cap, Bandana,..)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Lippenchutz

Bei Gletschertouren zusätzlich:

- Hüftgurt mit 1 Verschlusskarabiner ***
- Steigeisen ***
- Eispickel ***

Bei Mehrtagestouren zusätzlich:

- Hüttenschlafsack
- Toilettensachen
- Ladekabel
- Ohropax
- AV- Ausweis falls vorhanden
- Stirnlampe
- größerer Rucksack (35-45l)

* kann in Sportgeschäften gegen Gebühr geliehen werden

** kann kostenfrei im Alpincenter geliehen werden

*** kann gegen Gebühr im Alpincenter geliehen werden