



Grundausrüstung

Skitouren

Technisches Material

- Tagesrucksack 30-40 Liter
 - Tourenski, Felle, Harscheisen, Skistöcke
 - Skitourenschuh
 - LVS (mit Ersatzbatterien), Schaufel, Sonde (Notfall-Set)
 - Skitourenschuhe, Skistöcke
 - Karten, Skitourenführer, Höhenmesser, Kompass, ev. GPS (mit Ersatzbatterien)
 - Stirnlampe mit Ersatzbatterien
 - Reparaturset
- Zusätzlich für Hochtouren**
- 1 Eispickel
 - Steigeisen angepasst
 - Klettergurt angepasst
 - 2-3 Schraubkarabiner
 - Sicherungs- respektive Abseilgerät
 - Micro Traxion o.ä. für die Rettung
 - 1 Einfachseil 30-50 Meter → Länge je nach Charakter der Tour (Gletscher, Kombiniert)
 - 2 Eisschrauben
 - Prusik-Sicherungsschlinge 6mm
 - Repschnur 5m / 6mm
 - 2 Bandschlingen (120cm, 60cm)

Allgemeines Material

- Wind- und Wetterschutz-Jacke (Gore-Tex!), Daunenjacke
- Skitourenhose
- Fleece-Pulli, Softshell-Jacke
- Socken, Thermowäsche inklusive Ersatzwäsche
- Fleece oder Sweater
- 2 Paar Handschuhe (leicht und warm)
- Warme Mütze und/oder Stirnband
- Skibrille
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Schirmmütze)
- Apotheke, Rettungsdecke, persönliche Medikamente
- Lunch, Getränke, Taschenmesser
- Mobile-Telefon und/oder Funk

Auf den Punkt gebracht → Entsprechende Ausrüstung?

- Wetterstürze im Hochgebirge sind nicht zu unterschätzen und erfordern Erfahrung!
- Medikamente und Notfallmaterial immer aktuell halten, sie sind wichtige Rettungsgrundlagen
- Elementares Wissen von Rettung, Wetter und Orientierung sind unabdingbar!