



# Ausrüstungsliste Skitourenkurs

## Skiausrüstung:

- Tourenskischuhe, mit Profil-Gummisohle (keine Pistenskischuhe)
- Tourenski samt Tourenbindung mit Skistopper (entsprechende Skischuhe, Körpergewicht und Fahrkönnen eingestellt)
- Steigfelle, passend zu Skilänge und Skibreite
- Harscheisen, zur Bindung passend
- Skistöcke (ideal: Teleskopstöcke)

## Kleidung (an Jahreszeit und Witterung angepasst):

- Anorak, atmungsaktiv (GoreTex o.ä.)
- winddichte Funktionsjacke (Windstopper, Softshell o.ä.)
- Funktionshose
- Funktionsshirt, Funktionsunterwäsche
- Handschuhe
- Skihaube
- ev. Kapperl, Buff o.ä. (besonders für kahle Köpfe empfohlen!)

## Rucksack und Inhalt:

- Rucksack, ca. 30l, (ideal: mit Skibefestigungsmöglichkeit)
- Tagesverpflegung (nach Belieben: Energieriegel, Dörrobst, Obst, Schoko, etc.)
- Trinkflasche samt Inhalt (bei Kälte Edelstahlthermos empfohlen, min. 1l Inhalt)
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenstift)
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Ersatzwäsche zum Umziehen
- Reservehandschuhe, Reservehaube
- Rucksackapotheke (pro zwei Teilnehmer 1 Stück erforderlich)
- 2-Mann-Biwaksack (pro zwei Teilnehmer 1 Stück erforderlich)
- Handy empfohlen

## Notfallausrüstung (kann geliehen werden, ggf. bei Anmeldung bestellen)

- Verschütteten Suchgerät (LVS-Gerät), Mindestanforderung: digitales Gerät mit zwei oder drei Antennen (Leihgebühr € 7,00)
- Lawinsonde, mind. 240cm lang (Leihgebühr € 3,00)
- Lawinenschaufel, aus Metall (Leihgebühr € 3,00)

## Außerdem:

- Skihelm für Abfahrt empfohlen
- Lawinenairbag, wenn vorhanden
- Höhenmesser bzw. GPS, wenn vorhanden
- Passende Landkarte, wenn vorhanden
- Fotoapparat, wer will und hat