

# Ausrüstungsliste Skitouren

## Technische Ausrüstung

- Rucksack 30-40 Liter (inkl. Ski- und Pickelbefestigung)
- Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- (Teleskop)Skistöcke
- Tourenskischuhe mit Profilgummisohle
- Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung & Ski passend)
- Helm

## Notfallausrüstung

- Lawinenschüttelgerät (LVS, modernes 3-Antennen-Gerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall und mit Teleskopstiel)
- Lawinsonde
- Erste-Hilfe Paket (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2 Personen)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon
- Reepschnur 5m Ø6mm (optional)

## Orientierung (wenn vorhanden)

- Smartphone App mit Kartenmaterial
- Karten (ÖK oder AV, 1:25000)
- GPS-Gerät

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche inkl. Reserve
- Jacke (Fleece, Softshell)
- GoreTex Jacke
- (Ski)Tourenhose
- Handschuhe (dünne und warme)
- Haube / Kopfbedeckung
- Daunen-/Primaloftjacke

## Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscher-/Skibrille
- Sonnencreme und Lipenschutz

## Verpflegung/Proviand

- Thermosflasche
- Tourenproviand

## Sonstiges

- Hüttenschlafsack
- Waschzeug & pers. Medikamente
- Naturfreundeausweis
- Bargeld

## Falls vorhanden

- Reparaturwerkzeug (Kabelbinder, Gewebepack)
- Neigungsmesser
- Fellwachs