



Ausrüstung Skitouren

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca 30 – 35 l mit Skibefestigung)¹
- Tourenski mit Tourenbindung²
- Skistöcke (große Teller, ev. längenverstellbar)
- Tourenskischeuhe (mit Profilsohle)
- (Spann-)Klebefelle, auf die Ski passend
- Harscheisen (zu Bindung und Ski passend)
- Skihelm (bei Vereinstouren verpflichtend)³

Notfallausrüstung

- Lawinenverschütteten-Suchgerät
- Lawinenschaufel
- Lawinsonde (mind. 220 cm lang)
- Rucksackapotheke groß oder klein⁴
- Bivaksack
- Stirnlampe
- Taschenmesser od. Multifunktionswerkzeug
- Feuerzeug/Streichhölzer, kleine Kerze
- Handy

Orientierung

- Karte (AV-Karte, Tabcco, ÖK, LK Schweiz)
- Höhenmesser (-uhr)
- Bussole

Proviant

- Thermosflasche (mind. 1 l) mit Inhalt
- Verpflegung nach Vorliebe

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Wolle oder Synthetik)
- Reserveunterwäsche
- Fleecejacke oder -pullover (Wärmeschutz)
- Skitourenhose
- Anorak und Überhose (wasser- u. winddicht)
- ev. leichte Daunenjacke oder -gilet
- Mütze (Wärmeschutz)⁵
- dünnere Handschuhe (für den Aufstieg)
- wärmere Handschuhe (für die Abfahrt)
- Skibrille

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (Glas mind. Kategorie 3)
- Sonnenschutzcreme (Faktor 30)
- Lippenchutz
- Sonnenhut/-kappe

Zusätzlich bei Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Ohrenstöpsel
- AV-Ausweis
- Bargeld⁶

Eventuell noch

- Kleines Fernglas
- Digitalkamera

Zusätzlich bei Skihochtouren

- 1 HMS-Karabiner mit Verschlusssicherung
- 3 Karabiner („D-Form“) mit Verschlusssicherung
- 1 Karabiner mit 3-Wege-Verschlusssicherung
- Reepschnüre 5 – 6 mm Ø, 1,5 m, 3 m und 5 m lang
- 1 Bandschlingen vernäht, Länge 60 cm²
- 1 Bandschlinge vernäht, Länge 120 m²
- Steigeisen mit Antistollplatte⁷
- 1 Pickel⁸
- Hüftgurt
- Bergseil (max. 50 m, gut imprägniert)⁹
- 2 Eisschrauben mind. 20 cm⁶
- modernes Sicherungsgerät mit Plate-Funktion

Abweichungen nach Absprache mit dem Tourenführer

Diese Ausrüstungsliste wurde nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie stellt allerdings nur einen Vorschlag dar. Eine Garantie auf Vollständigkeit wird nicht übernommen.

Modernste Ausrüstung ist kein Ersatz für eine umfassende Tourenplanung!

¹ ABS-Rucksack dringend empfohlen

² Bindung auf Körpergewicht und Schuhe eingestellt; keine Fangriemen.

³ Der Helm muss als Skihelm zugelassen sein.

⁴ Details dazu siehe Rucksackapotheke.

⁵ Ein Stirnband mag ja ganz hübsch sein erfüllt aber niemals den Zweck einer Mütze.

⁶ Auf Hütten kann fast immer nur bar bezahlt werden!

⁷ Müssen exakt an die Schuhe angepasst sein und perfekt sitzen.

⁸ Ideale Länge wenn der Pickel bei ausgestrecktem Arm bis zum Knöchel reicht.

⁹ Bei Vereinstouren nach Absprache mit dem Tourenführer

¹⁰ Länge 120 cm = Umfang 240 cm; Länge 60 cm = Umfang 120 cm