

Ausrüstungsliste

Coaching Skihochtouren

Bekleidung:

- Atmungsaktive und wasserabweisende Skitourenhose
- Wasserdichte Jacke und Überhose
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Funktionelle Skiunterwäsche mit Wechselshirt (ideal aus Merinowolle)
- 2 Paar Skisocken
- Stirnband, warme Haube und Sonnenschutz
- Handschuhe (1 Paar dünn, 1 Paar warm)
- eventuell dünne Hose und Reserveshirt für die Hütte

Technische Ausrüstung:

- Steinschlag- oder Skitourenhelm
- Skibrille
- Leichte Tourenskiausrüstung (Ski, Skitourenschuhe, Felle, Teleskopstöcke und Harscheisen)
- Kompakter Rucksack 30 - 35 l mit Skitragesystem
- Modernes 3-Antennen LVS-Gerät, Metallschaufel und Sonde
- * Ein Paar moderne Steigeisen mit Antistollplatte (passend auf Skischuh)
- * 1 klettertauglicher Eispickel mit 50-60cm Länge (Ideal: z.B. Petzl Gully oder Black Diamond Swift)
- * Klettergurt (Sitzgurt)
- * 1 arretierbarer Karabiner (z. Bsp. Petzl Ball-Lock oder DMM Belay Master)
- * 2 Eisschrauben : 21cm, 17cm
- * 3 HMS-Schraubkarabiner , 2 kleinere Schraubkarabiner,
- * 2 idente Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper)
- * Reepschnüre (Kevlar/Dynema – 5mm): 4m, 3m, 130cm, 60 cm unvernäht oder 40cm vernäht
- * 2 Bandschlingen 120 cm Länge
- * Seilklemmen/-rolle (Microtraction, Ropeman, Tibloc, etc.)
- * 1 Einfachseil 50m (pro 2er-Seilschaft)
- * Kleine Auswahl an mobilen Sicherungsmitteln (Keile, Friends)
- Messer

Diverses:

- Topographische Karte des Gebiets
- Gletscherbrille
- Sonnencreme und Lippencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor
- Mobiltelefon
- Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Für Brillenträger: Ersatzbrille

- Trinkflasche mit mindestens 1-2 Liter isotonischem Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Hygieneartikel im Kleinformat und dünner Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle
- Ausreichend Bargeld

Mit einem * gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leihausrüstung benötigt muss dies bei der Buchung mitgeteilt werden. Die restliche Ausrüstung muss von jedem Teilnehmer vollständig mitgeführt werden, Ausnahmen können nach Absprache mit dem Bergführer erfolgen.