

Ausrüstungsliste Skihohtourenkurs

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 Eispickel mit 50-60cm Länge (Ideale Länge: Hand bis Schuhrand)
- * Klettergurt (Sitzgurt, ein leichter Gletschergurt ist ideal)
- * 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
- Bandschlinge 120 cm Länge
- Messer
- Wenn vorhanden: Seilklemmen/-rolle (Microtraction, Ropeman, Tibloc, etc.)
- Wenn vorhanden: 1 Einfachseil 50m (pro 2er-Seilschaft)

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.