

Ausrüstungsliste für Skitouren – Führungen und Ausbildungskurse

Bekleidung

- Skitourenhose
- Anorak mit Kapuze
- Sportsocken
- Funktionsunterwäsche/Sportunterwäsche
- Skipulli oder Hemd aus Mischgewebe
- Jacke oder Pullover aus Wolle/Fleece/Windstopper/Soft-Shell
- Ersatzwäsche
- Mütze, Stirnband, Sonnenkäppi
- Fingerhandschuhe
- Ersatzhandschuhe
- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen
- Toilettenbeutel, Papiertaschentücher

Skitourenausrüstung

- Tourenski mit Tourenbindung, Harscheisen, Felle, Skischuhe, Stöcke, Wachs
- Skitourenrucksack ca. 30 Liter, mit Tragevorrichtung für Ski
- Helm, wenn gewünscht

Die Skiausrüstung muss dem aktuellen technischen Stand entsprechen!

Notfallausrüstung

(kann gestellt werden)

- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde

Sonstiges

- Trinkflasche/Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, evtl. Mineralbrausetabletten
- Taschenmesser
- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente (Aspirin C), Blasenpflaster, Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Alu-Rettungsdecke
- Bargeld, Devisen, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, DAV-Ausweis, Krankenversicherungskarte
- Handy
- Hüttenschlafsack (bei mehrtägigen Touren)

Zusätzlich benötigen sie für den optimalen Verlauf eines **Ausbildungskurses**:

- Schreibzeug
- Karte vom jeweiligen Gebiet
- Kompass
- Hangneigungsmesser für Karten (z. B. auf Schutzumschlag von AV-Karten)