

# Checkliste Ausrüstung für Skitouren

## 1 Skitourenausrüstung

- Ski mit Tourenbindung
- Tourenskischuhe (für leichte Skitouren Pistenschuhe möglich)
- Skistöcke oder Teleskopstöcke (große Teller)
- Steigfelle (Klebeleistung überprüfen)
- Harscheisen
- LVS-Gerät (auf ausreichend Batterieleistung achten!)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- ggf. Skitourenhelm

## 2 Bekleidung

- Skiunterwäsche aus Funktionsmaterial (Kunstfaser oder Merinowolle)
- Funktionsshirt (langarm)
- Skitourenhose
- warmer Pulli oder Jacke (z. B. Fleece)
- wasserdichter, atmungsaktiver Anorak (z. B. GoreTex)
- ggf. wasserdichte Überhose
- Skitourenstrümpfe
- 2 Paar Handschuhe (dünnere für den Aufstieg und ein paar warme – am besten Fäustlinge – für die Abfahrt)
- Stirnband und/oder Mütze

## 3 Sonstige Ausrüstung für Tagestouren

- Rucksack
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz (Creme, Lippenchutz)
- Tagesverpflegung
- Thermoskanne
- ggf. Alpenvereins-Ausweis
- evtl. Steigeisen
- Stirnlampe
- Handy
- Geldbeutel
- ggf. Kamera

## 4 Gruppenausrüstung

- Erste-Hilfe-Paket (je 2 Personen 1x)
- 2-Mann-Biwaksack (je 2 Personen 1x)
- Gebietskarten
- ggf. Skitourenführer
- Snowcard
- Kompass
- Höhenmesser
- ggf. GPS-Gerät
- Reparatur-Set (Fellspanner, Sprühkleber, Draht, Wachs, Tape, Stockteller)
- ggf. Seil (bei Skihochtouren)

## 5 Ausrüstung für Übernachtung bei Mehrtagestouren

- leichte Bekleidung für die Hütte,
- evtl. leichte Hüttenschuhe (v. a. in der Schweiz und Frankreich auf AV-Hütten meist vorhanden)
- evtl. Hüttenschlafsack (bei Übernachtung auf AV-Hütten) oder leichten Daunenschlafsack für Winterräume
- Ersatzstrümpfe
- Ersatzwäsche nach Bedarf

## 6 Skihochtouren

- Steigeisen
- Pickel
- Sitzgurt
- 1 Drei-Wege-Verschlusskarabiner
- 2 weitere Verschlusskarabiner
- 1 Kurzprusik, Durchmesser 5 mm
- 1 Prusikschlinge 5 mm, armlang (ca. 1 m, entspricht Meterware von 2 m!)
- 1 Prusikschlinge 5 mm, körperlang
- 1 kurze Bandschlinge (60 cm)
- 1 lange Bandschlinge (120 cm)
- 3 – 4 baugleiche Normalkarabiner
- Expressschlinge ca. 10 cm
- Abseilgerät
- ggf. Steigklemme (T-Bloc, Ropeman)
- ggf. Seilrolle