



## Ausrüstungsliste Skihochtour

---

### Allgemeines

---

- Tourenski (präpariert und gewachst)
- Skihaffelle und Harscheisen
- Teleskopstöcke
- Skitourenschuhe mit Profilgummisohle
- Rucksack mit Hüftgurt 30-40 L
- LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät), 3 Antennen mit Markierfunktion
- Lawinenschaufel mit Metallblatt
- Leichte Sonde mind. 220cm lang

---

### Bekleidung

---

- Wind- und Wasserfeste Jacke mit Kapuze
- Skitourenhose (wind- und wasserdicht)
- Softshelljacke oder Fleece Pullover
- Primaloft- oder Daunenjacke (Schichtenprinzip)
- Handschuhe (1xdünn, 1xdick)
- Mütze, Stirnband und Sonnenhut
- Skisocken und Ersatzsocken
- Funktionelle Unterwäsche
- Ersatzunterwäsche, wasserdicht verpackt

---

### Diverses

---

- Sonnenbrille (Kategorie 4) und Skibrille
- Ersatzbrille für Brillenträger
- Sonnencreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor
- Thermosflasche mind. 1 Liter
- Taschenmesser
- LED-Stirnlampe mit neuen Batterien
- Pflaster für Blasen, Ohrpfropfen
- Toilettenartikel möglichst klein
- SAC Ausweis
- GA oder Halbtax
- Seidenschlafsack für die SAC-Hütten
- Gesichtsmaske, Desinfektionsmittel

---

### Gletscherausrüstung

---

- Hüftklettergurt mit 1 Selbstsicherungsschlinge genäht 120 cm Länge
- Steigeisen (Stahl nicht Aluminium) mit Antistoll angepasst auf Skitourenschuhe!
- Pickel
- 3 Schraubkarabiner
- Ropemann, Reebchnur, Bandschlinge 1 Eisschraube (Material für ein Flaschenzug)

Zwischenverpflegung selbst mitnehmen. Es ist möglich Lunch (Sandwich und Schokolade) beim Hüttenwart zu beziehen.