



## AUSRÜSTUNGSLISTE SKIHOCHTOUR

*Tagestour*

### BEKLEIDUNG

- Funktionsunterwäsche + Skisocken
- warme Bekleidung
- Skitourenhose
- Primaloft oder Daunenjacke
- wasserabweisende Jacke und Hose
- Stirnband/Mütze/Kappe als Wärme- bzw. Sonnenschutz
- 2 Paar Handschuhe (1x dünn, 1x dick)
- Ersatzbekleidung zum Umziehen

### AUSRÜSTUNG

- Rucksack mit Pickelbefestigung und Skibefestigung (ca. 35L + ABS wenn vorhanden)
- Tourenski, dazu passende Schuhe und Felle
- Steigeisen mit Antistollplatte
- Kletterhelm/Skihelm mit Skibrille
- Skistöcke mit großem Teller
- Harscheisen
- Lawinenausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensorde mind. 240cm lang)
- Klettergurt (Hüftgurt) – leichter Hochtourenengurt empfohlen
- 1 SafeLock Karabiner (z.B. Ball-Lock)
- 1 Pickel

### DIVERSES

- Jause und ausreichend Flüssigkeit zum Trinken (Thermosflasche empfohlen)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme + Lippenpflege mit Sonnenschutzfaktor
- Stirnlampe
- Bargeld
- Alpenvereins- oder Naturfreundeausweis (falls vorhanden)
- Erste-Hilfe-Paket (empfohlen)

*Auf Anfrage können Teile der Ausrüstungen für die Tour ausgeliehen werden.  
Dies muss jedoch vor der Tour bekanntgegeben werden.*

**BERND MATLSCHWEIGER**

Lassing 101, 8903 Lassing | +43 664 20 32 607

bernd@mountainschweiger.at | www.mountainschweiger.at