



## AUSRÜSTUNGSLISTE SKIHOCHTOUR

*Mehrtagestour*

### BEKLEIDUNG

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

### AUSRÜSTUNG

- Rucksack mit Pickelbefestigung und Skibefestigung (ca. 35L + ABS wenn vorhanden)
- Steigeisen mit Antistollplatte
- Tourenski, dazu passende Schuhe und Felle
- Kletterhelm/Skihelm mit Skibrille
- Skistöcke mit großem Teller
- Harscheisen
- Lawinenausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde mind. 240cm lang)
- Klettergurt (Hüftgurt) – leichter Hochtourenzug empfohlen
- Abseil- und Sicherungsgerät (Reverso, Tuber, ...)
- 3 Reepschnüre (1m, 3m, 5m)
- 3 Bandschlingen (1x 60cm, 2x 120cm)
- 1 SafeLock Karabiner (z.B. Ball-Lock)
- 2 Schraubkarabiner
- 1 Pickel

**BERND MATLSCHWEIGER**

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

bernd@mountainschweiger.at | www.mountainschweiger.at



## DIVERSES

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

*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](http://www.mountainschweiger.at)