



## Ausrüstungsliste Ski-/Skihohtour

---

### Allgemein

- Persönliche Notfallkarte für Tourenteilnehmer (ausgefüllt)
- mittelgrosser Rucksack (35-40 Liter), mit Skitragevorrichtung
- Stirnlampe (Ersatzbatterien)
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Taschenmesser
- SAC-Ausweis, Personalausweis, benötigte Ausweise
- Kleinapotheke, evt. persönliche Medikamente, Blasenpflaster, Tape
- Bargeld (evt. Fremdwährung für Ausland), Kredit-/Debit-Karte
- Halbtax-Abo

### Technische Ausrüstung Skihohtour

- Skitouren-Schuhe
- Tourenskis mit intakter Tourenbindung, Harscheisen
- Steigfelle / Klebefelle
- Skistöcke
- LVS (Lawinen Verschütteten Suchgerät)
- Lawinenschaufel und Sonde
- Helm
- Skibrille

### Zusätzlich für Skihohtouren

- Pickel, Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch)
- Anseilgurt
- Schraubkarabiner HMS (3 Stück), Normalkarabiner (2 Stück)
- Expressschlingen (2 Stück)
- Reepschnur 6mm (5m)
- lange Bandschlinge 120cm, kurze Bandschlinge 60cm
- Sicherungs-/Abseilgerät (Tuber, Megajul, ...),
- Prusikschlinge 6mm
- evt. Ropeman oder T-Block (Steigklemme)
- Eisschrauben (1-2 Stück) – je nach Tour
- Mobile Sicherungsmittel (Friends, Klemmkeile) – je nach Tour

### Gemäss spezieller Abmachung:

- Seile (30, 40, 50 Meter, je nach Tour)
- Karten, GPS, GPS-Daten
- Kompass, Not-Funk

### Bekleidung

- lange, wetterfeste Tourenhose
- evtl. Sturmhose zum Überziehen
- Regenschutzjacke (Hardshell)
- Softshelljacke, Wärmejacke oder Fleece-Pullover
- Mütze, Stirnband
- 2 Paar Handschuhe (dünn, dick/warm)
- evt. Thermo-Unterwäsche

### Diverses für Übernachtung

- Utensilien für Übernachtungen, Toilettenartikel
- Ersatzsocken, Ersatzwäsche (für Hüttenaufenthalt)
- Innenschlafsack für Übernachtung in Berghütten, Ohrstöpsel
- Zwischenverpflegung (Essen, Trinkflasche/Thermosflasche), Energieriegel
- Handy, Smartphone, Aufladegerät
- Akkus, Batterien evt. Powerbank

**\*\* auf das Notwendigste beschränken \*\***