

# Ausrüstungsliste

## Skihohtouren mehrtägig mit Hüttenwechsel



### **Skiausrüstung:**

- Tourenskischeuhe, mit Profil-Gummisohle (keine Pistenskiye) )
- Tourenski samt Tourenbindung mit Skistopper (entsprechend Skischuh, Körpergewicht und Fahrkönnen eingestellt)
- Steigfelle, passend zu Skilänge und Skibreite
- Harscheisen, zur Bindung und Skier passend
- Teleskopskistöcke

### **Persönliche Alpinausrüstung:**

- Klettergurt (Hüftgurt)
- Steigeisen, auf die Skischeuhe eingestellt
- Pickel (Gletscherpickel, kein Alu-Leichtpickel, kein Steileisgerät)
- 2 Schraubkarabiner (HMS-Karabiner), 2 Schnappkarabiner
- 1 Tuber mit Plate-Funktion (ATC Guide, Reverso o.ä.)
- 3 Reepschnüre (6mm; je 1x 5m, 3m und 1,5m lang)
- 2 Bandschlingen, Länge: 1x 60cm, 1x 120cm (gestreckte Längen der Schlingen)
- Stirnlampe (LED, inkl. Einschaltsicherung und Ersatzbatterien)

### **Kleidung (an Jahreszeit und Witterung angepasst):**

- Anorak, atmungsaktiv (GoreTex o.ä.)
- Funktionsjacke (Softshell, ideal winddicht oder windabweisend)
- Funktions-Skitourenhose (winddicht oder zusätzlich winddichte Überhose)
- Funktionsshirt, Funktionsunterwäsche (inkl. 1-2 Reservegarnituren zum Wechseln, ideal: aus Merino-Wolle )
- Handschuhe (ideal 2-3 Paar, dünne und warme)
- Skihaube (+Ersatzhaube)
- ev. Kapperl oder Buff, Halstuch o.ä. (besonders für kahle Köpfe empfohlen!)
- Skitourensocken und Ersatzsocken

### **Rucksack und Inhalt:**

- Rucksack, ca. 35-40l, mit Ski- und Pickelbefestigungsmöglichkeit
- Trinkflasche (ideal Edelstahlthermos, ca. 1l Inhalt empfohlen)
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenstift)
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Ersatzwäsche zum Umziehen
- Reservehandschuhe, Reservehaube
- Rucksackapotheke inkl. Pflaster, Blasenpflaster (Compeed), Tape, ggf. persönliche Medikamente (pro zwei Teilnehmer 1 Stück)
- 2-Mann-Biwaksack (pro zwei Teilnehmer 1 Stück)
- Hüttenschlafsack (ideal: leichter Seidenschlafsack)
- Handy (inkl. Ladegerät)
- Energieriegel o.ä. für mehrere Tage

### **Notfallausrüstung (kann geliehen werden, ggf. bei Anmeldung bestellen)**

- Verschüttetensuchgerät (LVS-Gerät), modernes digitales Gerät mit drei Antennen (Leihgebühr € 7,00) – keine Geräte mit veralteter Technik
- Lawinsonde, mind. 240cm lang (Leihgebühr € 3,00)
- Lawinenschaufel, aus Metall (Leihgebühr € 3,00)

### **Außerdem (empfohlen)**

- Skihelm für Abfahrt empfohlen (Alpinhelm mit Zertifizierung für Skifahren oder Skihelm)
- Lawinenairbag, wenn vorhanden
- Sportuhr (Höhenmesser bzw. GPS)
- ev. Taschenmesser oder Multifunktionsstool
- ev. topografische Karte 1:25.000

### **Außerdem:**

- ausreichend Bargeld in CHF – Auf den Hütten muss oft in bar bezahlt werden!
- Reisepass oder Personalausweis
- Fotoapparat, wer will und hat (inkl. ausreichend Speicher und Ersatzakkus)

### **Hinweise:**

- Bitte um Info, wenn ihr wichtige Ausrüstungsgegenstände nicht habt. Manches können wir aus unseren Beständen verleihen
- Während der Haute Route können wir nur unsere Rucksäcke mitnehmen. Bitte keine zusätzlichen Gepäckstücke vorbereiten. Diese können nicht mitgeführt werden.
- **Bitte packt nur ein, was ihr tatsächlich braucht!** Alles, was ihr zuviel einpackt, müsst ihr auch die ganze mitschleppen!  
Wenn euer Gepäck in einem 40l-Rucksack nicht Platz findet, oder Ausrüstung außen befestigt werden muss, habt ihr garantiert zu viel eingepackt.
- Gerne beraten wir dich zu allen Ausrüstungsgegenständen, Kleidung etc.