

## Grundausrüstung für Skitouren

### Allgemeines

- Tourenskis und Stöcke
- Tourenschuhe
- Rucksack
- Felle angepasst
- Harscheisen
- LVS
- Lawinenschaufel
- ev. Lawinensonde

### Bekleidung

- Wind- und wasserdichte Jacke
- Tourenhose, Überhose
- Thermounterwäsche, Socken
- Atmungsaktives Hemd / Rollkragen
- Fleecejacke oder Windstopper
- Mütze, Stirnband, Käppli, Sonnenschutz
- Handschuhe / Überfäustel
- Gesichtsmaske

### bei Hüttenübernachtung

- Toilettenartikel
- Ersatzunterwäsche
- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe / Taschenlampe
- ev. Hüttenfinken

### zusätzlich für Skihochtour (Gletscher)

- Anseilgurt (Gstädtli)
- 1 Schraubkarabiner
- 1 Karabiner normal
- 1 Sicherungsschlinge 6mm, 4m lang
- Fangriemen
- ev. Pickel
- ev. Steigeisen

### Kontrolle vor Saison:

- |              |   |
|--------------|---|
| - Skibindung | Auslösung, Verschraubung, Fangriemen                          |
| - Skibelag   | Ausbessern, Kanten geschliffen, Wachs einbügeln               |
| - Klebefelle | Reinigen ev. neuen Kleber aufstreichen                        |
| - Skistöcke  | Schlaufen, Teller, Verschraubung kontrollieren                |
| - LVS        | Batterien über Sommer herausnehmen, vor Saison Neue einsetzen |
| - Rucksack   | Tragriemen, Schnallen, Nähte, Reißverschlüsse                 |

### Vor jeder Skitour:

- |              |  |
|--------------|--|
| - LVS        | Betriebs- und Batteriekontrolle                          |
| - Ski        | Bindungskontrolle und Wachsen                            |
| - Klebefelle | Fellfläche mit Gleitwachs einstreichen (weniger Stögele) |
| - Füsse      | Heikle Stellen mit Pflaster abdecken                     |

### Diverses

- Sonnenbrille / Sturmbrille
- Sonnencreme, Lippschutz
- Lunch / Snacks
- Thermosflasche
- Taschenmesser
- WC-Papier
- Apotheke, Rettungsdecke
- Persönliche Medikamente
- Ausweise, ID / SAC / NF
- Halbtax oder GA
- Bargeld
- ev. Skiwachs
- ev. Natel
- ev. Notizmaterial, Bleistift
- ev. Karte, Kompass, Höhenmesser
- ev. Fotoapparat, Feldstecher
- ev. Ersatzwäsche (verpackt)

### zusätzlich Material Tourenleiter

- Funkgerät / Natel / Trillerpfeife
- Apotheke / Rettungsdecke
- Reparaturset, Spanngummi, Batterien
- Skiwachs / Ersatzfell
- Karte, Führer (Kopie)
- Kompass, Höhenmesser, GPS
- Notizmaterial, Bleistift
- ev. Reppschnur 30m
- ev. 2 Reppschnüre 6mm 5m lang

### zusätzliches Material Tourenleiter

- Seil
- Eisschrauben
- 2 Reepschnüre 6mm 5m lang
- 1 Prusikschlinge 4mm
- 2 Schraubkarabiner
- 2 - 4 Karabiner normal
- ev. 1 Abseilachter
- ev. Abalakov-Schlinge
- ev. Rolle, Steigklemme