

## Ausrüstungsliste Schihochtouren

Ausrüstungsliste für Schihochtouren im vergletscherten alpinen Raum mit bewirtschafteten Hütten als Quartier. Wenn nicht anders angeführt, ist die Ausrüstung immer pro Person erforderlich. Ausrüstung in eckigen Klammern versteht sich als optional. Diese Liste stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Der Verfasser übernimmt keine Haftung für unvollständige oder unrichtige Angaben.



### 1. Schitourenspezifische Ausrüstung und Notfallausrüstung:

- **modernes Verschüttetensuchgerät** (möglichst ein digitales 3-Antennen-Gerät, mit frischen Alkalinebatterien und Ersatzbatterien)
- **Lawinschaufel** (möglichst ein Modell aus Metall, Kunststoffschaufeln haben sich nicht bewährt)
- **Lawinsonde** (möglichst ein stabiles Modell mit verlässlichem, einfachem Schnellverschluss, einer Gesamtlänge von mindestens 240 cm sowie einer Skala)
- **Erste Hilfe –Paket** (als Minimum sind Aludecke, Dreiecktuch, Wundauflagen, Mullbinden, Klebestreifen, Pflaster, Blasenpflaster anzuführen)
- **Biwaksack** (bei 2er – Biwaksäcken 1 Sack je 2 Personen)
- **Schihelm** (dringend empfohlen)
- **Tourenski** mit Schistopper oder ein Snowboard mit tauglichem Aufstiegsmittel (z.B. teilbares Board, Aufstiegs-Kurzski etc; Schneeschuhe sind nur bei entsprechender Erfahrung und sehr guter Kondition zu empfehlen)
- **Steigfelle** (in einwandfreiem Zustand, bei Kälte und beim wieder Anfallen verlässlich klebend)
- **Harscheisen**
- **Schistöcke**
- **Schischuhe**
- [Mobiltelefon]
- [Gamaschen für die Schischuhe]
- [1 Reepschnur, Durchmesser 5mm, Länge 5m]
- [zusätzliche Notfallausrüstung wie Airbag-Rucksack, Avalung, Avalanch Ball etc.]
- [Schiwachs, Fellwachs, Anti-Stoll-Mittel, Kleber zum Nachbeschichten der Felle]

### 2. Spezielle Ausrüstung für Schihochtouren (Gletscher):

- **Klettergurt** (passender Hüftgurt oder Sitzgurt-Brustgurt-Kombination)
- **Anseilkarabiner** (Ball-Lock Karabiner oder anderer 3-Action Verschlusskarabiner)
- **Pickel** (1 alpiner Ankerpickel, kein Steileisgerät)
- **Steigeisen** (auf die Schitourenschuhe schon zu Hause perfekt eingestellt, mit passenden und montierten Anti-Stollplatten)
- **Bergungsset** (bestehend aus 3 Reepschnüren: Durchmesser 6 mm, Längen: 1m, 3m und 5m)
- **1 lange Bandschlinge** (genäht, 120 cm lang)
- **2 HMS-Karabiner**
- **1 Eisschraube** (modernes Modell, ca. 19 cm lang)
- **Bergseil** (Einfachseil in der erforderlichen Länge, pro Seilschaft 1 Stk.)

- [Tibloc, weitere Karabiner, ATC etc.]
- [Kletterausrüstung für Steileis falls erforderlich]
- [Kletterausrüstung für Fels falls erforderlich]

### 3. Allgemeine Ausrüstung für Gesundheit und Orientierung:

- **Wirksamer UV-Strahlenschutz** (Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme).
- **Schibrille**
- **Karte der Region** (Alpenvereinskarte mit eingezeichneten Schitouren, Maßstab möglichst 1:25.000)
- **Höhenmesser** (analog oder digital)
- **Bussole** (Kompass mit Peileinrichtung)
- **Taschenmesser**
- [GPS mit frischen Batterien]
- [Literatur: Regionalführer, Auswahlführer etc.]

### 4. Gewand:

- **für Schi-Hochtourenverhältnisse geeignete Kleidungsstücke** (Zwiebelprinzip; stürmische -15°C dürfen kein Problem darstellen! Ein Schneebiwak kann nie ausgeschlossen werden!)
- **Sturmhaube** (sollte auch gut unter den Schihelm passen)
- **Handschuhe, Fäustlinge, Überhandschuhe, Überfäustlinge**
- **Gewand für die Hütte**
- **Hüttenschlafsack**

### 5. Sonstiges:

- **Rucksack** (ideal sind 35-45 Liter Volumen; die Schi müssen sich am Rucksack sinnvoll und rasch befestigen lassen;).
- **Trinkflasche** (z.B. Vakuum-Thermosflasche).
- **Tourenproviant** (je nach Versorgungslage auf der Hütte!).
- **Reparaturwerkzeug für die Ausrüstung** (z.B. Leatherman, kleines Nähzeug)
- **Schifix**
- [Alpenvereinsausweis, Reisepass etc.]
- [persönlicher Hygienebedarf, persönliche Medikamente]
- [Fotoausrüstung]
- [Memory-Stick]
- [Telefonnummern, Lawinenlagebericht, Stop or Go memo-card etc.]

Genussvolle Schihochtouren wünscht Euch

Peter

Dr. Peter Biermayr  
Österreichischer Alpenverein  
Landesalpinreferent Niederösterreich  
Tourenführer der Sektion Liesing-Perchtoldsdorf  
Tel.: 0680-5076744  
E-Mail: [peter@multisportiv.at](mailto:peter@multisportiv.at)  
Web: [www.multisportiv.at](http://www.multisportiv.at)