

Ausrüstungsliste für Schitouren

Für Schitouren im nicht 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)
- **Lawinenschaufel** (möglichst ein stabiles Modell aus Metall)
- **Lawinensonde** (möglichst ein stabiles Modell mit verlässlichem, einfachem Schnellverschluss, einer Gesamtlänge von ca. 240 cm sowie einer Längenskala)
- **Erste Hilfe Paket** (Aludecke, Dreiecktuch, Wundauflagen, Mullbinden, Pflaster, Blasenpflaster; bewährt hat sich zusätzlich eine Rolle Sporttape für die Blasenprävention und allerlei technische Anwendungen)
- **Biwaksack** (bei 2er – Biwaksäcken 1 Sack je 2 Personen)
- **Schihelm** (dringend empfohlen)
- **Airbagrucksack** (empfohlen, aber nicht verpflichtend)
- **Tourenski** mit Schistopper (empfohlen) oder ein Snowboard mit tauglichem Aufstiegsmittel (z.B. teilbares Board, Aufstiegs-Kurzski etc; die Verwendung von Schneeschuhen als Aufstiegsmittel erfordert viel Erfahrung und sehr gute Kondition).
- **Steigfelle** (in einwandfreiem Zustand, bei Kälte und beim Wieder-Anfellen verlässlich klebend; im Zweifelsfall neu beschichten oder erneuern)
- **Harscheisen**
- **Schistöcke**
- **Schischuhe**
- **Mobiltelefon** (wenn vorhanden)
- **1 Reepschnur, Durchmesser 5mm, Länge 5m**
- **Steigeisen** (bereits zu Hause optimal an die Schischuhe anpassen)
- [Gamaschen für die Schischuhe]
- [zusätzliche Notfallausrüstung wie Avalung, Avalanch Ball etc.]
- [Schiwachs, Fellwachs, Anti-Stoll-Mittel, Kleber zum Nachbeschichten der Felle]
- [Kletterausrüstung für Fels und/oder Eis, falls Touren mit entsprechenden Passagen geplant sind; siehe auch Ausrüstungslisten für Wasserfallklettern oder alpines Klettern]

2. Allgemeine Ausrüstung für Gesundheit und Orientierung:

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

3. Gewand:

- **Je nach Jahreszeit und Region geeignete Kleidungsstücke** (Zwiebelprinzip; stürmische minus 15°C dürfen kein ernsthaftes Problem darstellen! Ein Schneebiwak kann nie ausgeschlossen werden! Für Übungen und Wartezeiten im Kursbetrieb hat sich eine leichte Daunenjacke bewährt)
- **Sturmhaube** (Windstopper)
- **Schibrille**
- **Handschuhe, Überhandschuhe**
- **Fäustlinge, Überfäustlinge**

4. Sonstiges:

- **Rucksack** (ideal sind 35 Liter Volumen; die Ski müssen sich am Rucksack zweckmäßig 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]
- [Papier und Schreibstifte für den Kursbetrieb]
- [Telefonnummern, Lawinenlagebericht, Stop or Go Memo-Card etc.]

Genussvolle Schitouren wünscht Euch Peter

Dr. Peter Biermayr
Tel.: 0680-5076744
E-Mail: peter@multisportiv.at
Web: www.multisportiv.at