

# Ausrüstungsliste Schitouren Ahrntal

## Schitourenausrüstung:

- Tourenski mit Tourenbindung frisch präpariert und Bindung eingestellt
- Tourenschische
- Spannklebefelle in gutem Zustand und angepasst
- Harscheisen
- Teleskopstöcke oder Skistöcke mit großen Tellern
- Lawinenverschüttetensuchgerät (Digital mit 3 Antennen)
- Lawinenschaufel (Metall)
- Lawinensonde
- Leichtsteigeisen (auf Schischuh passend)
- Leichtpickel
- Reepschnur 5m, 6mm Durchmesser

## Grundausstattung:

- Reserveunterwäsche
- Schitourenhose
- Fleecepullover
- Windstopperjacke
- Anorak (Gore-Tex Jacke)
- Überhose (Gore-Tex Hose)
- Fingerhandschuhe/Überhandschuhe (2 Paar)
- Mütze/Stirnband
- Event. Schihelm
- Sonnencreme und Lippenchutz (beides mit mind. LSF 30)
- Sonnenbrille
- Schibrille
- Thermosflasche 1 Liter
- Biwaksack 2 Mann
- Kleines Verbandszeug (Blasenprophylaxe)
- Persönliche Medikamente
- Rucksack ca. 30 - 40 Liter (mit Schihalterung) / Lawinenairbagsystem

## Verpflegung:

Für unterwegs sollten Müsliriegel oder ähnlich Snacks ausreichen.  
Dies ist nur eine Empfehlung, Hauptsache es schmeckt und gibt Energie.