

# Ausrüstungsliste



## Grundausrüstung

Sonnenbrille	Schreibmaterial
Sonnencrème	<b>Lippenschutz</b>
Sonnenhut	Halbtax oder GA
Ersatz-T-Shirt	SAC-Ausweis
<b>Regenjacke (Gore-Tex)</b>	<b>Portemonnaie</b>
<b>Tourenhose/Kletterhose/Skihose</b>	<b>Lunch</b>
<b>Faserpelz oder warmer Pullover</b>	Sackmesser
<b>Isolierflasche</b>	<b>Taschentücher oder WC-Papier</b>
<b>Kleine Apotheke</b>	
<b>Bei mehrtägigen Touren:</b>	Zahnbürste und -paste
Ersatzwäsche (Socken, Unterhose, T-Shirt)	Après-Solaire-Crème

## Klettertouren

<b>Sitzgurt oder Kombigurt</b>	<b>Helm</b>
<b>Gute Schuhe mit Vibramsohle</b>	Kletterfinken
<b>Expresse (~ 3 Stück)</b>	Abseilgerät
<b>2 Reepschnüre (3 m)</b>	Prusikschlinge
<b>Bandschlingen (1 kurz, 1 lang)</b>	<b>2 Schraubkarabiner (mind. 1 VP)</b>
ev. Klemmkeile, Friends, Grübler	

## Hochtouren

<b>Sitzgurt oder Kombigurt</b>	<b>1 VP</b>
<b>2 Karabiner</b>	<b>Helm</b>
<b>2 Reepschnüre (1m &amp; 3m) 1 Express</b>	<b>Kappe</b>
<b>Steigeisen</b>	<b>Gute Bergschuhe mit Vibramsohle</b>
<b>Handschuhe (am besten 1 dick, 1 dünn)</b>	<b>Pickel</b>
Skistöcke zum Abstützen	Eisschrauben
Abalakov-Schlinge	

## Skitouren

<b>Felle</b>	<b>Barryvox</b>
<b>Schaufel</b>	<b>2 Paar Handschuhe (am besten 1 dick, 1 dünn)</b>
<b>Kappe</b>	Harscheisen
<b>Lawinsonde</b>	<b>Tourenskische mit Vibramsohle</b>
<b>Skistöcke</b>	Ski- /Fellwachs
Klebband	Draht und Zange
<b>Für Snowboarder:</b>	
<b>Schneeschuhe oder kurze Skis</b>	<b>Skistöcke</b>
<b>Snowboardschuhe</b> (es gibt noch keine speziellen Tourensnowboardschuhe, heikel, wenn noch geklettert werden muss oder sonst Passagen zu Fuss)	

## Skihohtouren

### Zusätzlich zur Skitourenausrüstung:

<b>Pickel</b>	<b>Steigeisen</b>
<b>2 Reepschnüre (1m &amp; 3m)</b>	<b>Sitzgurt oder Kombigurt</b>
<b>2 Karabiner</b>	<b>1 VP</b>
Skiriemli	Eisschrauben
Abalakov-Schlinge	

## Nach Bedarf

Fotoapparat	Ersatzfilm
Feldstecher	Badehose
Kurze Hose	ID/Pass

## Material für ganze Gruppe

<b>Karte</b>	<b>Kompass</b>
<b>Höhenmesser</b>	<b>Kletter-, Hoch- od. Skitourenführer</b>
<b>Seile</b>	<b>Funk oder/und Natel</b>

Legende:

**fett** = muss zwingend mitgenommen werden

normal = kann mitgenommen werden, je nach Tour und Kondition (zus. Gewicht). Für Leiter zum Teil obligatorisch

---