



# AUSRÜSTUNGS - CHECKLIST

- Skitourenschuhe:**  
Die Skitourenschuhe müssen eine gute Gummiprofilsohle haben und eine Gehfunktion.
- Wetterfeste Kleidung:**  
Für einen möglichen Wettersturz ist eine wasserabweisende Jacke eingepackt (Gore-Tex). Als Skitourenhose empfehlen wir eine luftdurchlässige Hose (Softshell). Für kalte Temperaturen ist noch zusätzlich eine dünne wasserabweisende Hose mitzuführen (Gore-Tex). Wir empfehlen mehrere dünne Bekleidungsschichten zu tragen (Zwiebelsystem).
- Kälteschutz:**  
Für eine Skitour ist eine warme Mütze und 2 Paar Handschuhe von Vorteil: dünne für den Aufstieg und dicke für die Abfahrt.  
Gegen Kälte oder Wind empfehlen wir eine Fleece- oder Daunenjacke. Funktionsunterwäsche hilft beim Wärme Management besonders gut.
- Sonnenschutz:**  
Durch die hohe UV-Belastung im Gebirge ist eine hochwertige Sonnencreme (50er) sowie eine gut umschließende Sonnenbrille UV-Schutz 3-4 notwendig eventuell auch eine Skibrille. Wichtig sind Sonnenhut oder Schildmütze gegen die starke Sonneneinstrahlung besonders im Frühjahr.
- Rucksack:**  
Der Rucksack sollte ein Volumen von 20-30 Liter haben mit einer Skibefestigungsmöglichkeit. Packen sie die Thermoskanne, Harscheisen und Sonnencreme griffbereit ein. Vermeiden Sie lose hängende Gegenstände am Rucksack. Der Schwerpunkt sollte direkt am Rücken liegen. Eine Regenhülle ist nützlich.  
Wenn vorhanden einen ABS Rucksack.
- Proviand:**  
Gut eignen sich kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie z.B. Müsliriegel Nüsse Trockenfrüchte.  
Vor großen Bergtouren sollte man bereits einige Tage vorher vermehrt Trinken.  
Während der Tour ist eine 1 Liter Thermosflasche mit heißem Tee ausreichend.
- Ski:**  
Skitourenski mit passendem Fell sowie entsprechender Skitourenbindung (Pin-Bindung) mit Skistopper,  
Die Felle überprüfen (Kleber), passende Harscheisen,  
Skitourenstöcke idealerweise Teleskopstöcke mit **großem Skiteller**
- Zusätzliche Ausrüstung:**  
Sonde,  
Schaufel aus Metall,  
ein 3 Antennen Lawinen Verschütteten Suchgerät (bitte Batterien überprüfen)  
Fotoapparat
- Bei Hüttenübernachtung:**  
Hüttenschlafsack, (kann auch auf der Hütte ausgeliehen werden)  
Stirnlampe,  
Wechsel- Shirt,  
Blasenpflaster,  
Kopfschmerztabletten,  
zweites Paar Socken,  
Ohrenstöpsel gegen Schnarcher,  
kleine Toilettensachen,  
Hüttenschuhe sind auf den Hütten vorhanden



## Tipps:

**Packen Sie nicht zu viel ein.** Sie werden staunen, wie wenig sie wirklich brauchen. **Eine Garnitur funktioneller Bekleidung wähen dem Tag, ein Baumwollshirt für die Hütte reicht.** Schlussendlich müssen sie alles selbst tragen.  
Wir empfehlen Rucksäcke mit einem Packvolumen zwischen 20 und 30 Litern.



## Leihhausrüstung:

Nach Anmeldung kann vom Bergführer Steigeisen, Klettergurt und Kletterhelm ohne Aufpreis zur Verfügung gestellt werden.  
Ein Erste Hilfe Set wird vom Bergführer mitgenommen.



## Info:

Unsere Universal- Steigeisen lassen sich auf jeden üblichen Skitourenschuh anschnallen.

## Sie haben Fragen?

Lukas +43 650 5510820

info@alpin-pichler.at