# Ausrüstungsliste - SCHIHOCHTOUREN

für mehrtägige Schihochtouren (Bsp. Haute Route)

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (Überhose) ☐
- Schitourenhose ☐
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke ☐
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) ☐
- Funktionelle Unterwäsche (lang) ☐
- passende Schisocken (2 Paare) ☐
- Sonnenschutz (Kappe oder Buff), dünne Sturmhaube ☐
- eine dünne Hose für die Hütte, Reserveshirt ☐

## Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 35-45l mit Hüftgurt und Schibefestigungsmöglichkeit ☐
- Tourenschi, Stöcke mit großem Teller, Felle, Harscheisen (!), Tourenschischuhe ☐
- * Steigeisen mit Antistollplatte, Hüftgurt, Pickel ☐
- * Schaufel (Metall), Sonde, LVS-Gerät mit neuen Batterien ☐
- * Abseilgerät (Bsp. ATC), 2 HMS-Schraubkarabiner ☐
- * Reepschnüre (6mm, 3m und 5m), Bandschlinge 120cm ☐
- Rucksackapotheke, Biwaksack ☐

## Diverses

- Sonnenbrille, Schibrille, Schihelm (empfohlen) ☐
- Sonnencréme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor ☐
- Thermosflasche oder Trinkflasche und evtl. Brausetabletten ☐
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien ☐
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, pro 2 Personen ein Zweimannbiwaksack ☐
- Toilettenartikel im Kleinformat, kleines Handtuch ☐
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise ☐
- Dünner Hüttenschlafsack (Seide), Ohropax ☐
- Ev. Fotoapparat ☐
- Mobiltelefon ☐

## Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen! ☐

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!

**Alpinschule ALPINSTIL KG**
Mag. Jürgen Reinmüller • office@alpinstil.at
**www.alpinstil.at**