

# Materialliste Skihochtouren

## **Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack
- Ski mit Tourenbindung, Stöcke, Haftfelle und Harsteisen
- LVS, Schaufel und Sonde
- Skitourenschuh
- Windjacke, ev. Regenhose
- Geeignete Skitourenbekleidung
- Sonnenbrille, Sturmbrille
- Sonnencreme, Lippenstift
- Sonnenhut, Mütze 1x leicht und 1x warm
- Handschuhe, Reserven Handschuhe
- Thermosflasche
- Lunch
- Apotheke
- Geld, Ausweise (SAC)
- Ev. Fotoapparat

## **Technisches Material:**

- Klettergurt
- Pickel
- Steigeisen mit Antistoll
- 2 Eisschrauben
- 4 Schraubkarabiner
- 1 Bandschlinge 120cm
- 1 Reepschnur ca. 6m, 6mm
- 1 Prusikschlinge
- Abseilgerät
- Klemmgerät (Ropeman, Tibloc oder so)
- Taschenmesser

## **Mehrtägige Touren**

- Stirnlampe
- Reserveunterwäsche
- Reservebatterien für LVS und Stirnlampen
- Toilettenartikel (so wenig wie möglich)
- Persönliche Medikamente, ev. Linsenmittel usw.
- Frisches T-Shirt und Socken

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann individuell ergänzt werden.