



AUSRÜSTUNGS - CHECKLIST

- Skitourenschuhe:**
Die Skitourenschuhe sollten eine gute Gummiprofilsohle haben und eine Gehfunktion.
 - Wetterfeste Kleidung:**
Für einen möglichen Schneeschauer sollte eine wasserabweisende Jacke eingepackt werden. Falls keine wasserabweisende Skitourenhose vorhanden ist, empfehlen wir eine wasserabweisende Über-Hose mitzunehmen. Wir empfehlen mehrere dünne Bekleidung Schichten zu tragen. (Zwiebelsystem).
 - Kälteschutz:**
Für eine Ski-tour ist eine warme Mütze obligatorisch auch dünne Handschuhe für den Aufstieg und dicke für die Abfahrt dürfen nicht fehlen. Gegen Kälte oder Wind ist eine warme Fleece Jacke und lange Unterwäsche besonders empfehlenswert.
 - Sonnenschutz:**
Durch die hohe UV- Belastung im Gebirge ist eine hochwertige Sonnencreme sowie eine gut umschließende Sonnenbrille notwendig eventuell auch eine Skibrille (Sturmbrille) Auch eine leichte Kopfbedeckung gegen die starke Sonneneinstrahlung ist vorteilhaft.
 - Rucksack:**
Der Rucksack sollte ein Volumen zwischen 20 – 30 Liter haben mit einer Skibefestigungsmöglichkeit. Packen Sie die Trinkflasche, Handschuhe und Mütze griffbereit ein. Vermeiden Sie lose hängende Gegenstände außen am Rucksack.
Der Schwerpunkt sollte direkt am Rücken liegen. Eine Regenhülle ist nützlich.
Wenn vorhanden einen ABS Rucksack.
 - Proviant:**
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 (evtl. mit Magnesium) ausreichend.
 - Ski:**
Skitourenski mit passendem Fell sowie entsprechender Skitourenbindung mit Skibremse, keine Fangriemen! Fellkleber bitte überprüfen! passende Harscheisen
Skitourenstöcke idealerweise Teleskopstöcke mit großem Skiteller
 - Zusätzliche Ausrüstung:**
Sonde,
Schaufel aus Metall,
ein 3 Antennen Lawinen Verschütteten Suchgerät (bitte Batterien überprüfen)
Auch ein Skitourenhelm kann nützlich als auch ein ABS Rucksack.
Fotoapparat
 - Bei Hüttenübernachtung:**
Hüttenschlafsack, (kann auch auf der Hütte ausgeliehen werden)
Stirnlampe,
Wechsel- Shirt,
Blasenpflaster,
Kopfschmerztabletten,
zweites paar Socken,
Ohrenstöpsel gegen Schnarcher.
kleine Toiletsachen,
Hüttenschuhe sind auf den Hütten vorhanden
- i Tipps:**
Packen Sie nicht zu viel ein. Sie werden staunen, wie wenig Sie wirklich brauchen. Eine Garnitur funktionaler Bekleidung während dem Tag, ein Baumwoll-shirt für die Hütte reicht. Schlussendlich müssen Sie alles selber tragen. Wir empfehlen Rucksäcke mit einem Packvolumen zwischen 20 und 30 Litern.
- i Leihhausrüstung:**
Nach Anmeldung kann vom Bergführer Steigeisen, Klettergurt und Kletterhelm ohne Aufpreis zur Verfügung gestellt werden. Ein Erste Hilfe Set wird vom Bergführer mitgenommen.
- i Info:**
Unsere Universal- Steigeisen lassen sich auf jeden üblichen Skitourenschuh anschnallen.
- Sie haben Fragen?
- Lukas +43 650 5510820
- Martin +43 676 7532031
- info@alpin-pichler.at