

Ausrüstungsliste für Schitouren

Für Schitouren im nicht vergletscherten alpinen Raum mit bewirtschafteten Hütten als Quartier. Wenn nicht anders angeführt, ist die Ausrüstung immer pro Person erforderlich. Ausrüstung in eckigen Klammern versteht sich als optional. Diese Liste stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Der Verfasser übernimmt keine Haftung für unvollständige oder unrichtige Angaben.



1. Schitourenspezifische Ausrüstung und Notfallausrüstung:

- **modernes Verschüttetensuchgerät** (möglichst ein digitales 3-Antennen-Gerät, mit frischen Alkalinebatterien und Ersatzbatterien)
- **Lawinenschaufel** (möglichst ein Modell aus Metall)
- **Lawinensonde** (möglichst ein stabiles Modell mit verlässlichem, einfachem Schnellverschluss, einer Gesamtlänge von mindestens 240 cm sowie einer Skala)
- **Erste Hilfe –Paket** (als Minimum sind Aludecke, Dreiecktuch, Wundauflagen, Mullbinden, Klebestreifen, Pflaster, Blasenpflaster anzuführen)
- **Biwaksack** (bei 2er – Biwaksäcken 1 Sack je 2 Personen)
- **Schihelm** (dringend empfohlen)
- **Tourenski** mit Schistopper (empfohlen) oder ein Snowboard mit tauglichem Aufstiegsmittel (z.B. teilbares Board, Aufstiegs-Kurzski etc; Schneeschuhe sind nur bei entsprechender Erfahrung und sehr guter Kondition zu empfehlen)
- **Steigfelle** (in einwandfreiem Zustand, bei Kälte und beim wieder Anfallen verlässlich klebend)
- **Harscheisen**
- **Schistöcke**
- **Schischuhe**
- **Mobiltelefon** (wenn vorhanden)
- **1 Reepschnur, Durchmesser 5mm, Länge 5m**
- [Gamaschen für die Schischuhe]
- [zusätzliche Notfallausrüstung wie Airbag-Rucksack, Avalung, Avalanch Ball etc.]
- [Schiwachs, Fellwachs, Anti-Stoll-Mittel, Kleber zum Nachbeschichten der Felle]
- [Kletterausrüstung für Fels und/oder Eis, falls Touren mit entsprechenden Passagen geplant sind; siehe auch Ausrüstungslisten für Wasserfallklettern oder alpines Klettern]

2. Allgemeine Ausrüstung für Gesundheit und Orientierung:

- **UV-Strahlenschutz** (Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnen-Lippenstift, Nasenschutz).
- **Karte der Region** (Alpenvereinskarte mit eingezeichneten Schitouren, Maßstab möglichst 1:25.000)
- **Höhenmesser** (analog oder digital)
- **Bussole** (Kompass mit Peileinrichtung)
- **Taschenmesser**
- [GPS]

- [Literatur: Regionalführer, Auswahlführer etc.]

3. Gewand:

- **Je nach Jahreszeit und Region geeignete Kleidungsstücke** (Zwiebelprinzip; stürmische -15°C dürfen kein Problem darstellen! Ein Schneebiwak kann nie ausgeschlossen werden! Für Übungen und Wartezeiten im Kursbetrieb empfiehlt sich eine Daunenjacke)
- **Sturmhaube** (Windstopper)
- **Schibrille**
- **Handschuhe, Überhandschuhe**
- **Fäustlinge, Überfäustlinge**

4. Sonstiges:

- **Rucksack** (ideal sind 35 Liter Volumen; die Ski müssen sich am Rucksack sinnvoll und rasch befestigen lassen;).
- **Trinkflasche** (z.B. Vakuum-Thermosflasche).
- **Tourenproviant** (je nach Versorgungslage auf der Hütte!).
- **Reparaturwerkzeug für die Ausrüstung** (z.B. Leatherman, kleines Nähzeug)
- **Schifix**
- [Alpenvereinsausweis, Reisepass etc.]
- [persönlicher Hygienebedarf, persönliche Medikamente]
- [Fotoausrüstung]
- [Memory-Stick]
- [Telefonnummern, Lawinenlagebericht, Stop or Go Memo-Card etc.]

Genussvolle Schitouren wünscht Euch

Peter

Dr. Peter Biermayr
Österreichischer Alpenverein
Landesalpinreferent Niederösterreich
Tourenführer der Sektion Liesing-Perchtoldsdorf

Tel.: 0680-5076744

E-Mail: peter@multisportiv.at

Web: www.multisportiv.at