



Ausrüstungsliste für eine Skihochtour Winter

Skitourenausrüstung

Ski mit Laufbindung
Tourenstöcke
Tourenskischuhe
Klebfelle
Harscheisen
Skitourenrucksack
Lawinenschüttelgerät LVS (3-Antennen Gerät)
Lawinensonde
Lawinenschaufel
[Skiwachs](#)
[Fellwachs](#)

Gletscherausrüstung

Pickel
Steigeisen mit Antistoll
Anseilgurt mit Sicherungsschlinge
1 HMS-Karabiner
1 Schraubkarabiner
1 Karabiner normal
1 Reepschnur 6mm für Handschlaufe 5m
1 Reepschnur 6mm für Prusik 1.5m

Seilschaftsmaterial

Seil (Einfachseil oder Halbseil)
Expressschlingen
Karabiner
Eisschrauben
[Hilfsgeräte](#)

Verpflegung

Getränke in Thermosflasche / Wasserflasche
Nahrungsmittel im Stoffsäcklein ([Brot](#), [Fleisch](#), [Käse](#),
[Schokolade](#), [Dörrfrüchte](#), [Nüsse](#), [Riegel](#), ...)

Ausweise

Notfallblatt
SAC-Ausweis
Swisspass, GA / HT
Ausweise von Versicherer (KK, UV, REGA)
Pass oder Identitätskarte

Bekleidung

Unterleibchen
lange Unterhose
Skisocken
Tourenhose
Pullover
Jacke Faserpelz / Softshell
Wind- Regenschutzjacke
Mütze / Sonnenhut
Fausthandschuhe
Fingerhandschuhe
Skibrille
Taschentuch
Sturmhose
Gesichtsmaske / Buff
Ersatzwäsche (Pulli, Unterwäsche, Socken)
[Hüttenfinken](#)

[Reisetasche](#)
[Ersatzwäsche für Reisetag](#)

Diverses

Hüttenschlafsack
Toilettenartikel ([Zahnpaste](#), [-bürste](#), [Seife](#), [Bürste](#), [Schampoo](#),
[Rasierzeug](#), [Tampons](#), ..)
Frotteetuch, Waschlappen
[WC-Papier](#), [Feuchttücher](#)
[Ohropax](#)
Uhr, Wecker
Stirnlampe
Sonnenbrille, [Ersatzbrille](#)
[Korrekturbrille](#), [Kontaktlinsen](#)
Sonnenschutzmittel, Lippenchutz
Taschenmesser
Rucksackapotheke, [persönliche Medikamente](#)
genügend Geld, [Fremdwährung](#), [Kreditkarten](#)

[Natel](#)
[Fotoapparat](#)
[Feldstecher](#)
[Batterien](#)
[Klebeband / Tape](#)

obligatorisch
[individuell](#)