

# Ausrüstung Skitouren- Woche Silvrettahaus



## Technische Ausrüstung

- Rucksack oder Airbag 30 - 40 Liter (inkl. Skibefestigung)
- Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- Skistöcke
- Tourenskischeuhe (mit Profilsohle)
- Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung u. Ski passend)
- Skihelm (Empfehlung)

## Notfall-Ausrüstung Pflicht

- Lawinenschütteten-Suchgerät (3-Antennen, frische Batterien)
- Lawinenschaufel (Metall)
- Lawinensonde
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke) wird kontrolliert!
- Blasenpflaster
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. frischen Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon sowie Ladegerät / -kabel

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Skitourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- Anorak (z.B. Gore Tex)
- Daunen- /Primaloftjacke

- Kappe, Stirnband, und Sonnenschutz
- Dünne- und warme Handschuhe

## Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille / Skibrille für Schlechtwetterabfahrten hellendes Glas
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme 30plus, Lippenchutz mit Sonnenschutzfaktor

## Übernachtung

- Bettwäsche (Kopfkissen, Deckenbezug)
- Spannleintuch (Standardgröße)
- Waschzeug
- Handtuch, Duschtuch
- Hausschuhe, Badeschuhe
- Ohropax oder Petersiel (Römer)

## Proviant

- Thermosflasche, Trinkflasche (in Summe 1 bis 1½ l) für warme Getränke
- Lunchpakete sind vorhanden

## Sonstiges

- Medikamente
- NF-Ausweis
- Bargeld