



## Ausrüstungsliste Wintertouren

### Grundausrüstung

- Rucksack
- leichter Biwaksack (z. B. Ultra Lite von Mountain Equipment) oder Rettungsdecke
- Jacke
- Faserpelz oder warmer Pullover
- Skihose
- Mütze mit Ohrenschutz
- 2 Paar Handschuhe
- (Thermos)flasche
- Lunch
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- evtl. Skibrille
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Persönliche Medikamente
- Geld, Ausweise
- Bahn-Abonnement
- Taschentücher
- WC-Papier
- evtl. Fotoapparat
- evtl. Handy

### Winterausrüstung

- Ski, -schuhe, Felle, Harscheisen oder
- Schnee- und Bergschuhe oder
- Snowboard, Boots, Schneeschuhe
- Skistöcke
- LVS
- Schaufel
- Sonde

### Gruppenausrüstung

- Karte
- Neigungs- und Koordinatenmesser
- GPS inkl. Ersatzbatterien
- Kompass
- Höhenmesser
- evtl. Skitourenführer
- Uhr / Wecker
- Handy, evtl. Funk
- Apotheke \*
- Reparaturwerkzeug, Nähzeug, Tape, siehe Reparaturset
- Reservebatterien für LVS und GPS
- Ersatzfelle
- Ersatzsonnenbrille
- Wachs
- Robuster Biwaksack
- evtl. improvisierter Rettungsschlitten (inkl. Zugseil)
- evtl. Feldstecher



## Ausrüstungsliste Wintertouren (Fortsetzung)

### Hochtourenausrüstung

- Pickel
- Steigeisen (angepasst) mit Antistoll
- Anseilgurt
- Schraubkarabiner \_\_ Stück
- Karabiner \_\_ Stück
- 6mm Reepschnur, 1,5m und 5m lang
- Bandschlingen, div. Reepschnüre
- Rücklaufsicherung (z.B. Ropeman oder Tibloc)
- Eisschrauben \_\_ Stück
- Pro Gruppe / Seilschaft
- Seile, Längen: \_\_ m
- evtl. Abalakow Hooker

### Hüttenübernachtung

- Stirnlampe
- Toilettenartikel (wenig)
- Ersatzkleider
- Seidenschlafsack
- evtl. Ohropax
- SAC-Ausweis

### Reparaturset

- Taschenmesser mit Kombizange (inkl. Drahtschneider), Kreuz- und Schlitzschraubenzieher
- Gabel- und Imbusschlüssel zum Anpassen älterer Steigeisenmodelle, Ersatzschraube und Mutter
- Draht
- Kabelbinder
- Tape auch doppelseitig für Felle
- Skiwachs gegen Stollen an Fellen und Belag
- Stockteller und Gummispanner für Felle

### \* Apotheke

- Persönliche Medikamente nimmt jeder selber mit
- Normales Schmerzmittel, z.B. Paracetamol
- Starkes Schmerzmittel, z.B. Tranmadol-Ampulle, die gespritzt oder sublingual verabreicht werden kann
- Blasenpflaster (second-skin, z.B. Compeed)
- Div. Wundschnellverbände (Pflaster)
- Steri Strip
- 2 selbstklebende, elastische Binden
- evtl. Sam Splint
- evtl. Signalpfeife
- evtl. Pinzette
- evtl. Desinfektionstinktur
- evtl. Lutschtabletten gegen Halsweh