

Einfach ausdrucken, abhaken, losstarten :)

Ski-Ausrüstung

- Rucksack (optimal 30-35 Liter, ggfs. ABS)
- Tourenbeschreibung
- Tourenski
- Skistöcke (längenverstellbar)
- Skitourenstiefel
- Lawinensuchgerät (mit vollen Batterien)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Skitourenfelle
- Harscheisen
- Skihelm
- Ski- oder Sonnenbrille

Kleidung

- Funktionsunterwäsche (Wechsel-Shirt)
- Funktionssocken
- Oberbekleidung (Fleece o. Primaloft-Pullover)
- Skiunterwäsche
- Skisocken
- Tourenhose (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- Tourenjacke (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- leichte Handschuhe
- warme Handschuhe
- Mütze/Stirnband

Sonstige Ausrüstung

- Tourenbeschreibung & Karte
- Sonnenschutz (LSF 30-50, Hut/Cap, Brille)
- Getränke & Brotzeit (nach Tourlänge)
- Kamera

Für Skihochtour / Gletscher

- Harscheisen
- Hüftgurt
- Gletscherbrille
- Seil (1x, nach Absprache)
- Safelock-/ HMS-Schraubkarabiner (3 Stück)
- Karabiner (2 Stück)
- Seilklemme (Tibloc, MiniTraxion, o.ä.)
- Bandschlingen (1x1,2m + 1x0,6m)
- Prusik-/Reepschnur 5mm (1x1m+ 2x2,4m)
- Steigeisen
- Eispickel
- Eisschrauben (# nach Route)

Bei Übernachtung zusätzlich

- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe
- Waschzeug
- u.U. weitere Wechselkleidung, Hausschuhe etc.
- u.U. weitere Verpflegung

Bei Klettereinlagen

- Hüftgurt
- Seil (nach Absprache)
- Sicherungsgerät (ATC-Guide)
- Expressen (# nach Route)
- Weitere Bandschlingen (# nach Route)
- Weitere Karabiner (# nach Route)
- Mobile Sicherungsgeräte (# nach Route) (Klemmkeile, Klemmgeräte)

Notfall

- Telefon + Notfallnummer
- Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke (je 2 Teilnehmer)
- Schmerztabletten
- Bei Hochtouren: Biwaksack (je 2 Teilnehmer)
- Pfeife: Oft in Rucksäcken im Brustgurt integriert

Optional (Einmal pro Gruppe reicht)

- Gebietsführer
- Kompass
- Höhenmesser
- Fernglas
- Kleines Messer
- Snowcard
- Anti-Stoll-Mittel (optional)
- Fellkleber (optional)