



## Ausrüstungsliste für geführte Schihochtour

### Hardware

- Schitourenski mit passender Bindung, Schuh, Fell und Harscheisen
- Stöcke mit großen Tellern
- Sonnenbrille mit Lichtschutzfaktor 4. Also geeignet für den gebrauch am Gletscher und im Schnee
- Schihelm und Schibrille
- Rucksack ca. 30 Liter mit Schibefestigung.
- Schifix
- Erste Hilfe Paket und Biwaksack
- Moderne Notfallausrüstung (LVS Gerät, Schaufel und Sonde)\*
- Kletter oder Hochtouren gurt
- Steigeisen passend zur den Schischuhen
- Hochtourenpickel



### empfohlene Bekleidung

- Schitourenhose (Soft oder Hardshell)
- Funktions T-Shirt
- dünne wärmende Schicht am Oberkörper
- leichte Wind / Regenjacke zum überziehen (Hardshell)
- Daunenjacke
- ein dickes und ein dünnes Paar Handschuhe
- eine Mütze, welche unter den Helm passt
- 1-2 Liter Trinken sowie ein paar Snacks



\* ist als Leihmaterial verfügbar.

Wir sprechen uns vor der Tour nochmals genau ab wer was mitnimmt, damit nicht zu viel und nicht zu wenig dabei ist. Solltest du Fragen zur Ausrüstung haben oder zur **Verfügbarkeit von Leihmaterial**, kontaktiere mich gerne.