

Ausrüstungsliste

Skihochtour – Grundkurs



Sektion
Schwaben

Liebe*r Kursteilnehmer*in,

für den oben genannten Kurs benötigst du die unten aufgeführte Ausrüstung (Bergsportausrüstung mit UIAA- oder DIN-/CE-Zeichen). Bitte beachte, dass die Ausrüstungsliste auf der nächsten Seite weiter geht.

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände werden von der Geschäftsstelle gesammelt reserviert und vom Kursleiter oder in Absprache von einem Kursteilnehmer mitgebracht.

Darüber hinaus ist es auch möglich beim Sport Groß in Stgt.- Hedelfingen Tel: 0711-421598 Ausrüstungsgegenstände (z.B. Tourenski) auszuleihen.

Sicherheitsausrüstung:

- 1 **VS-Gerät** mit 3 Antennen
- 1 **Lawinenschaufel**
- 1 **Lawinensonde**
- 1 Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke
- Smartphone
- 1 Rucksack (ca. 40-50Liter, Lawinenairbag empfohlen)
- 1 **Hüftgurt**
- 1 **Eispickel**
- 1 **Paar Steigeisen**
- 5 **HMS-Schraubkarabiner**
- 1 **HMS Safelock-Karabiner**
- 1 **Abseil-/Sicherungsgerät** (z.B. ATC-Guide oder Petzl-Reverso 4)
- 1 **Eisschraube mit Kurbel**
- 1 **Bandschlinge**, 60 cm Nutzlänge
- 1 **Bandschlinge**, 120 cm Nutzlänge
- 3 Reepschnüre 5 oder 6 mm, einfache Länge 100 cm, 200 cm und 400 cm, verknotet zur Prusikschlinge

Skitourenausrüstung bestehend aus:

- Tourenski mit Tourenbindung, Steigfelle und Harscheisen
- Skistöcke mit großen Tellern (längenverstellbar empfohlen)
- Tourenskischuhe
- Skihelm (empfohlen)
- Skibrille
- Sonnenbrille (geeignet zum Skifahren, mit hohem UV-Schutz)
- Skitourenbekleidung (Zwiebelprinzip empfohlen)
- Handschuhe (2tes Reserve-Paar empfohlen)
- Mütze, Kopfbedeckung
- Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Trinkflasche bzw. Thermoskanne und ggf. Vesper und Riegel

Sonstige persönliche Ausrüstung:

- Schreibzeug
- Snowcard (ggf. auch als Smartphone App mögl.)
- Stirnlampe (Batterien im Vorfeld prüfen)
- Hüttenschlafsack
- Hütten- oder Turnschuhe
- Schreibzeug

Gruppenausrüstung (i. d. R. 2-mal pro Gruppe; wird vorab abgesprochen):

- 1 Gebietskarte** (ggf. zusätzlich als Smartphone App)
- 1 Einfach- oder 2 Halbseile pro 3 Teilnehmer (50 – 60m)**
- 1 Höhenmesser**
- 1 Kompass**
- 1 Zweimann-Biwaksack**
- 1 GPS-Gerät (wenn vorhanden)

Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfährst du das von deinem Kursleiter.