

Ausrüstungsliste

Skihochtour – Aufbaukurs



**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 mit Sternchen markierten Ausrüstungsgegenstände können bei der Sektion privat entliehen werden.

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 mit Rücklaufsperre (z.B. ATC-Guide oder Petzl-Reverso 4)*
- 1 Eisschraube mit Kurbel*
- 1 Bandschlinge, 60cm 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 (Bei Schnupperkursen ggf. auch Pistenskischuhe ausreichend. In jedem Fall müssen die Skischuhe mit der Bindung kompatibel sein.)
- 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*
- GPS-Gerät (wenn vorhanden)

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