



Salamon Mark IVBV Bergführer

+43 6503320525 | mark@salamon.guide
salamon.guide



Ausrüstungsliste für Skihochtouren

Allgemein

- Rucksack mit Möglichkeit zur Skibefestigung ca. 35 Liter
- Leichter Biwaksack
- Stirnlampe (mit Reservebatterien oder Ladekabel)
- Handy + Ladekabel
- Identitätsausweis, Krankenversicherungskarte, AV-Ausweis
- Bargeld, Kreditkarte
- Tourenproviant (Riegel, Nüsse, Gels, Speck, Schüttelbrot... nach Vorliebe)
- Trinkflasche (Thermosflasche)
- Erste Hilfe, Persönliche Medikamente, Blasenpflaster
- Hüttenschlafsack, Hygieneartikel, kleines Handtuch, Ohropax
- Persönlicher Bedarf für die Unterkunft
- Skibrille, Sonnenbrille/Gletscherbrille (Kategorie 4)
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenschutz

Bekleidung

- Schildkappe, Mütze, Stirnband, Halstuch
- Handschuhe (leichte und warme)
- Hardshell Jacke, Isolationsjacke, Hoody, ev. Weste
- Skitourenhose
- Funktions-Unterwäsche, Skisocken
- Wechselwäsche, ev. Sack für Schmutzwäsche

Technische Ausrüstung

- Leichter Hüfturt
- Leichtsteigeisen, passend zu den Skischuhen
- Leichter Eispickel
- 1 Eisschraube ca 17 cm
- 2 Reepschnüre, 5-6 mm dick und ca. 1,5 & 3m lang
- 1 Bandschlinge 120 cm
- 2 HMS - Karabiner, 2 Normalkarabiner
- 1 Safelock Karabiner (zB. Petzl Ball-Lock)
- Microtraxion oder Tibloc (optional)
- Skihelm (empfohlen)
- Skitourenschuhe
- Tourenski mit Tourenbindung
- Passende Felle & Harscheisen
- Standard Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde)
- Skistöcke mit großem Teller

Weiteres (optional)

- Kamera, Sportuhr (+ Reserveakku, Ladekabel)
- Wasserdichter Packsack, Müllbeutel