



Salamon Mark IVBV Bergführer

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



## Ausrüstungsliste für Skitouren

### 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

- Skitourenschuhe
- Tourenski mit Tourenbindung
- Passende Felle & Harscheisen
- Standard Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde)
- Skistöcke mit großem Teller
- Skihelm (empfohlen)
- Leichtsteigeisen (bei Touren mit steilerem Gipfelanstieg)
- Leichter Eispickel (bei Touren mit steilerem Gipfelanstieg)

### Weiteres (optional)

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