



Bergführer  
Tobias Stampfl

## Ausrüstungsliste Skitourenkurs:

### Basics

- Tourenski inkl. passender Felle und Skitourenbindung (eingestellt auf deinen Skitourenschuh)
- Skitourenschuhe
- Harscheisen (passend zu der Bindung und dem Ski)
- Skitourenhelm
- Skitouren Stöcke
- Rucksack ca. 25 – 30Liter (am besten mit Airbag)

### Sicherheit

- LVS-Ausrüstung (modernes 3 Antennen LVS Gerät inkl. Batterie, Lawinsonde, Lawinenschaufel)
- Erste Hilfe Set und Biwaksack
- Stirnlampe
- Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer (international gültig: 112)
- Sonnenschutz (Brille, Creme, Lippenstift)

### Bekleidung

- Handschuhe (dünne für den Aufstieg, dicke für die Abfahrt) und Mütze
- Tourenjacke (Hard Shell)
- Daunenjacke oder Primaloft Jacke
- Softshelljacke
- Skihose
- Skisocken
- Skiunterwäsche
- Wechselkleidung

### Nützliches für die Hütte und Verpflegung

- Hüttenschlafsack, Waschzeug, kleines Handtuch, Hüttenschuhe
- unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche min.1 Liter
- Blasenpflaster
- Geld, Krankenkassenkarte, Handy mit Notfallkontakt, Ausweis, DAV Ausweis