



THIS IS
SKI TOURING

HOCHTOUR/FREERIDE TOURING CHECKLISTE

MATERIAL UND SAFETY-EQUIPMENT

- Tourenski** mit **Skitourenbindung** (vom Fachhandel auf den Schuh eingestellt)
- Steigfelle**, passend zum Tourenski
- Passende **Harscheisen**
- Tourenskischuhe** (kompatibel zum Bindungsmodell)
- Skitourenstöcke mit Powderteller**
- LVS-Gerät** (Batterie check!)
- Lawinenschaufel**
- Lawinensonde**
- Sonnenbrille / Skibrille**
- Sonnencreme** und **Cap**
- Stirnlampe** (die Tage sind kurz und schon eine kleine Panne reicht, um sehr froh über eine Stirnlampe zu sein)
- Erste Hilfe Set** (1 Set pro drei Personen)
- Biwaksack** (1 Set pro drei Personen)
- Handy**
- Gebietskarte** (Maßstab 1:25000)
- Tourenbeschreibung**
- Helm**
- Rucksack**
- Multitool** (bei Marker Bindungen sind alle wichtigen Schrauben mit einem POZI 3 Schraubendreher zu bedienen)
- Kleines Reparaturset mit **Kabelbinder, Draht, Tape, Ersatz Stockteller** und **Fellwachs**
- Trinkflasche** mit Getränk
- Powerriegel** oder **Nüsse** für den Hunger zwischendurch
- Brotzeit**

BEKLEIDUNG

- Skiunterwäsche (**Base Layer**) Merino oder Kunstfaser

- Wechselshirt** für die Abfahrt
- Skisocken**
- Mid-Layer** (Fleecejacke oder Powerstretch)
- Isolationsjacke** (Daune oder Kunstfaser)
- Isolationsrock** bzw. **-short**
- Skitourenhose** (Softshell oder mit atmungsaktiver Membran)
- Hardshell**
- Dünne **Handschuhe** für den Aufstieg
- Dicke **Handschuhe** für die Abfahrt
- Mütze / Buff**

GLETSCHERAUSRÜSTUNG

- Leichter **Hochtouren-Hüftgurt** (am besten ein Modell, dessen Beinschlaufen man komplett öffnen kann. Gurt an- und ausziehen funktioniert dann auch mit Tourenskischuhen)
- Seil** (passend zu Gruppengröße und Tourencharakter)
- Passende **Seilklemmen** (T-bloc, Micro- oder Nanotraction, Spoc, etc.) und/oder passende **Reepschnüre**
- Mind. eine **vernähte Bandschlinge mit 120 cm** und eine mit **60 cm** Länge
- 2-4 **Verschlusskarabiner**
- Eisschraube**
- Pickel**
- evtl. **Steigeisen**

NICE TO HAVE

- Thermoskanne** mit Tee
- Blasenpflaster**
- Skiwachs** (Schnellwachs)

Presented by MDV Sports

