



## Hinweise zur Ausrüstung

### Liste der technischen Grundausrüstung

Mit dieser Liste versuchen wir, Dir beim Packen Deines Rucksackes eine kleine Stütze für die technische Grundausrüstung zu geben, die jeder selbst mitbringen sollte. Falls Du **Ausrüstungsgegenstände benötigst**, teile uns dies bitte bereits bei der **Anmeldung** mit. Für Bekleidung und den persönlichen Komfort überlassen wir die Entscheidung ganz Dir selbst.

### Skitouren, normal \*

- Skitouren-Ausrüstung: Tourenski mit Tourenbindung und Skistopper, Skistöcke, Skitourenschuhe, Aufstiegsfelle (am besten Spann-Klebefelle), Harscheisen
- Rucksack 30–40 Liter
- VS-Gerät (Verschütteten-Suchgerät)
- Lawinenschaufel
- Sonnenbrille, Sonnenschutz
- Thermosflasche, ca. 1 Liter
- Apotheke für persönlichen Gebrauch

\* Skitourenkurs für Anfänger: Wer einen Parallelschwung auf der Piste beherrscht, kann mitmachen. Im Aufstieg sind bis ca. 800 Hm zu bewältigen.

Bei folgenden Wochen ist Skitourenenerfahrung von Vorteil: Silvester-Bonnerhütte, Lungau-Radtstätter Tauern, Oberes Vinschgau, Lofoten. Aufstiege von 800 bis 1.200 Hm (ca. 2 bis 4 Stunden). Die Abfahrten sind ohne technische Schwierigkeiten.

### Skitouren, schwierig–extrem \*\*

- Skitouren-Ausrüstung: Tourenski mit Tourenbindung und Skistopper, Skistöcke, Skitourenschuhe, Aufstiegsfelle, Harscheisen
- Rucksack 30–40 Liter
- Klettergurt (Hüftgurt reicht aus)
- 1 Schraubkarabiner
- Reepschnur, Stärke ca. 5–6 mm
- Steigeisen, kurzer Pickel
- VS-Gerät (Verschütteten-Suchgerät)
- Lawinenschaufel, Sonde
- Gletscher- und Skibrille
- Sonnenbrille, Sonnenschutz
- Thermosflasche, ca. 1 Liter
- Biwacksack, für 1 Person
- Apotheke für persönlichen Gebrauch

\*\* Bei folgenden Wochen ist Skitourenenerfahrung notwendig: Dolomiten Geheimtipps, Mölltal, Valle Stura, Tauferer Ahrntal, Abruzzen, Dauphine, Südliche Ortlergruppe usw.

Aufstiege von 1.000 bis 1.600 Hm (3 bis 5 Stunden). Abfahrten in allen Schneearten sollte man beherrschen. Steigeisen können gebraucht werden. Erfahrung im Gehen damit ist nicht notwendig.

Bei folgenden Wochen ist Skitourenenerfahrung Voraussetzung: Hoch Tirol, Wallis Houte Route, Val Pelline, Großglocknergruppe. Aufstiege bis zu 1.800 Hm und Abfahrten in allen Schneearten (bis zu 35° Grad Steilheit) muss man beherrschen. Steigeisen können immer wieder gebraucht werden, Erfahrung im Gehen damit ist von Vorteil.

>>> Bei Wochen mit **Transfer** bitten wir Dich nur 2 Gepäcksstücke pro Person mitzubringen: einen kleinen Tagesrucksack bzw. ein Handgepäckstück und einen größeren Rucksack, als Reisegepäckstück. Bitte **KEINE** Schlalenkoffer zu verwenden. Diese beanspruchen zuviel Stauraum beim Stapeln im Kleinbus. Danke für Dein Verständnis!

