

# CHECKLISTE AUSRÜSTUNG GROSSGLOCKNER SKITOUR

- 1 Rucksack 30 l
- Tourenski, LVS- Gerät, Schaufel, Sonde
- Skistöcke, Tourenskischeuhe (mit Profilsohle)
- Klebefelle (auf den Ski passend), Harscheisen
- Sonnenbrille, Lippenschutz, Sonnenschutzcreme
- wenig aber energiereiche Nahrung
- Thermosflasche oder Trinkflasche 1 Liter
- Hüttenschlafsack (optional)
- Kopfschmerzmittel (Aspirin)
- Magnesium Tabletten
- Erste Hilfe (Blasenpflaster)
- Funktionsunterwäsche
- T-Shirt möglichst einmal zum Wechseln
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Daunen)
- Handschuhe (dünne für Aufstieg, dicke für Abfahrt)
- Mütze (winddicht)
- Socken, evll. Eratzsocken
- Skitourenhose

## **Notfall- Ausrüstung**

Effiziente Kameradenrettung ist nur mit vollständiger und funktionstüchtiger Notfall- Ausrüstung möglich. Wer sich jenseits der gesicherten Pisten bewegt, sollte deshalb stets LVS- Gerät, Lawinschaufel, Lawinsonde und ein Handy mitführen. Doch auch ein Erste Hilfe- Paket und ein Biwaksack leisten im Notfall wertvolle Dienste. Die Notfall- Ausrüstung muss schon in der Planungsphase auf Vollständigkeit und Funktion überprüft werden.

## **Mein persönlicher Sicherheits Tipp:**

**„ Nie ohne  
Sicherheits  
Ausrüstung „**



Alpinschulleiter: Willi Seebacher

- \* Kombigurt oder Alpin-Klettergurt
- \* Steigeisen mit Anti Stoll Platte
- \* 1 Schraubkarabiner

\* Wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt.

Für weitere Informationen und Auskünfte steht Ihnen Martina Mellitzer gerne zur Verfügung.

