Ausrüstungsliste

Skitour ohne Gletscher

Lass uns bitte frühzeitig wissen, welche Leihausrüstung Du benötigst. Diese wird vom Bergführer vor Ort ausgehändigt. Wir können Ausrüstungsgegenstände verleihen, die in der Liste mit ▲ gekennzeichnet sind.

Bitte beachte:

- Skischuhe haben wir leider **keine** im Verleih!
- Bei Nutzung unserer Leihski benötigen wir die Sohlenlänge Deiner Skischuhe in mm und Deine Körpergröße.

Technische Ausrüstung

☐ ▲	Skitourenski	Tourenski liegen bei Breiten um 80 bis 100mm. Da wir meist nicht auf Rennen unterwegs sind, dürfen sie ruhig etwas abfahrtsorientiert sein. Auch mit ca. 95mm underfoot gibt es leichte Versionen.
☐ ▲	Pinbindung	Ist fast schon Standard. Geringes Gewicht, effizienter Drehpunkt und direkte Kraftübertragung. Mittlerweile sind auch Modelle mit definierter Auslösung vorne erhältlich.
☐ ▲	Steigfelle	Felle sollten sorgsam auf den Ski zugeschnitten sein. Die Skikanten bleiben frei. Die Felle sollten gut kleben und keine Beschädigungen aufweisen, denn das nervt. Mohair rutscht besser, Kunsthaar hält besser. Im Frühjahr lohnt es sich mit Wachs zu imprägnieren gegen Stollen.
☐ ▲	Harscheisen	Machen das Leben (und Gehen) am frühen Morgen auf hartem Firn unendlich viel leichter. Bei vielen Touren absolut obligatorisch.
☐ ▲	Skistöcke	Zum Tourengehen sind verstellbare Stöcke ideal. So kann man sie für die Abfahrt kürzer stellen und bei Kletterpassagen können sie gut am Rucksack verstaut werden. Große Teller geben mehr Halt im Tiefschnee. Ein verlängerter Griff erlaubt eine tiefere Greifposition bei Traversen.
☐	Skihelm	Hohe Geschwindigkeit mit den Powderlatten, Absturzgelände, Steinschlag im Couloir und Lawinen: es gibt viele gute Gründe auch auf Skitour den Deckel aufzusetzen.
☐	Skibrille	Gute Sicht bei Schmuddelwetter, wichtig wenn es ebensolches hat.
☐ ▲	LVS Gerät	Drei Antennengeräte sind Standard! Eine Einfachverschüttung ist mit ihnen mittlerweile auch für wenig Geübte schnell und sicher zu lösen.
☐ ▲	Schaufel	Ein Schaufelblatt aus Metall ist obligatorisch, ebenso ein stabiler Griff! Ausgraben dauert länger als die Suche mit dem LVS Gerät, das muss also flüssig laufen! Gewicht spart man besser woanders...
☐ ▲	Sonde	Wichtig: schnell zusammen zu setzen und großer Rohrdurchmesser für mehr Verwindungssteifigkeit.

	optional	Avalung	Geniales System, das einem Verschütteten das Atmen unter einer Lawine ermöglicht. Wer keinen Airbag-Rucksack schleppen oder bezahlen möchte, der bekommt hier eine leichte und günstige Zusatz-Sicherheitsausrüstung.
☐		Skitouren Rucksack	Generell gilt: für Skitouren und Mehrtagesdurchquerungen sollten max. 32 l Volumen reichen. Praktisch sind ein separates Fach für die LVS-Notfallausrüstung, ein Skihelmnetz und ordentliche Befestigungsmöglichkeit für die Ski. Klettband zum Zusammenbinden der Ski nicht vergessen...
Bekleidung			
☐		Skitourenschuhe	Es gibt alle erdenklichen Kombinationen im Spannungsfeld zwischen Gewicht und Steifigkeit. Letztlich ist es Geschmacksache ob man einen aufstiegs- oder abfahrtsorientierten Schuh wählt. Für lange Skidurchquerungen und Skihochtouren sollte es kein reiner Freeride Schuh sein. Mehr Spaß hat auch, wer seinen Schuh vor einer längeren Tour gut eingetragen hat.
	à propos	Hüttenschuhe	Die braucht es eigentlich nie. In den Alpen hält jede anständige Hütte ‚Hüttencrocs' als Hausschuhe bereit.
☐		Skitourenhose	Softshell oder Hardshell. Belüftungsschlitze sind bei brütender Aprilsonne Gold wert. Mit Softshell in Kombination mit langer Unterhose ist man eigentlich für jedes Wetter gut aufgestellt.
	optional	lange Unterhose	Die Temperaturunterschiede können im Frühjahr extrem sein: im Schneesturm wirst Du um einen zweite Schicht an den Beinen froh sein...
	à propos	Hüttenhose	Niemand erwartet, dass Du im sauberen Beinkleid zum Abendessen kommst. Wenn Du eine zusätzliche Hose möchtest, dann schau doch, ob Du die im Kältefall für drunter verwenden kannst.
☐		Tourenjacke	Robust, winddicht, wasserabweisend und trotzdem ‚atmungsaktiv': Softshell. In Kombination mit leichter Hardshelljacke ideal. Alternativ geht natürlich auch eine Hardshelljacke. Dann solltest Du aber noch eine halbwegs winddichte dünnere Schicht dabei haben, denn Aufsteigen im Hardshell ist eher schweißtreibend...
☐		Hardshell (Regen-) Jacke	Die trägst Du 90% der Zeit im Rucksack. Also lieber klein und leicht verpackbar.
☐	1 Paar	dünne Handschuhe	Softshell, Neopren oder Leder. Reine Fleecehandschuhe sind sehr rutschig.
☐	1 Paar	Wärmere Handschuhe	Auf Reserve solltest Du nur verzichten, wenn es wirklich warm ist. Oder wenn die Gruppe sich auf gemeinsame Reservehandschuhe einigt.
☐		Mütze	Die muss unter den Helm passen. Auf den Bommel solltest Du daher verzichten.
☐	2 Paar	Socken	Tagsüber Trekkingsocken und die Anforderungen an das zweite Paar: leicht.
☐		Funktionsunterwäsche	Transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und Du fühlst Dich trockener und damit wärmer. Merino funktioniert etwas weniger gut, stinkt dafür auch weniger. Der optisch fragwürdige Geheimtipp: Netzunterwäsche.
☐	à propos	wärmende Schicht(en)	Die hängen natürlich ganz von den Temperaturen ab. Fleece ist der Klassiker. Aber Kunstfaserfüllungen oder Daune sind vom Wärme-Gewichtsverhältniss her nicht zu schlagen.
☐	à propos	Wechselbekleidung	Auf der Hütte stinkt niemand alleine. Ein frisches T-Shirt die Woche und ein Set Unterwäsche reicht daher aus.

Sonstiges

☐		Stirnlampe	Die sind heute wirklich beeindruckend. Außer bei anspruchsvollen Touren mit sehr frühem Start reicht allerdings ein leichtes Modell.
☐		Geld	In Landeswährung, sonst kann Dir der Wechselkurs Tränen in die Augen treiben. Nicht auf jeder Hütte ist Kartenzahlung möglich.
	optional	Alpenvereinsausweis	In den Alpen haben alle Alpenvereine ein ‚Gegenrecht' und damit Anspruch auf günstigere Übernachtungskosten. Natürlich nur bei Übernachtung auf der Hütte von Nutzen.
	optional	Hüttenschlafsack	Eine (Seiden-) Booftüte ist aus hygienischen Gründen auf den meisten Hütten vorgeschrieben. Natürlich nur wenn wir auf einer Hütte übernachten.
	optional	Blasenpflaster	Die echten, oder eine multifunktionelle Rolle Leuko-Tape.
☐		persönliche Medikamente	Bitte sprecht den Bergführer an, wenn er etwas gesundheitlich wichtiges wissen sollte, z.B. bei Asthma, Allergien oder Diabetes.
	optional	Waschzeug	Bei Hüttenübernachtung. Wenn's getragen werden muss bitte möglichst klein halten. Du ärgerst Dich sonst, wenn es auf der Hütte eh kein fließend Wasser gibt. Wet-Wipes oder Desinfektionsmittel anyone?
	à propos	Tagesverpflegung	Nach Gusto. Allerdings lässt sich bei Mehrtagesunternehmungen Gewicht sparen indem man nur ein paar Riegel trägt und sich auf der Hütte versorgt. Der Bergführertrick. Bei Skidurchquerung ist man eh mittags wieder an der Hütte.
☐	1 - 1,5L	Trinkflasche	Wasser gibt es auf vielen Hütten nur in 1,5L PET-Flaschen. Wer eine solche benutzt, kann sie einfach gegen eine volle tauschen. Und sie wiegen nichts.
☐		Thermosflasche	Bei richtigem Mistwetter freut man sich über einen heißen Schluck zu trinken. Das Verhältnis von Heißgetränk zu Kaltgetränk kann jeder selbst bestimmen. Für den Morgen kann man z.B. etwas Tee mitnehmen, später wenn die Sonne runterknallt, ist dann etwas Kaltes recht.
☐		Sonnencreme	LSF 50. Punkt. Die muss nicht jeder in der Gruppe tragen.
	optional	Erste-Hilfe-Pack	Die werden mit dem Bergführer und der Gruppe abgestimmt. Hast Du eines oder bist Du Notarzt, bringe es mal zum Treffpunkt mit.
	optional	Biwacksack	Je nach Unternehmung werden mehr oder weniger Plätze in einem solchen eingeplant. Falls Du einen hast, bringe ihn einfach mal zum Treffpunkt mit.
☐		Sonnenbrille	Im Neuschnee darf es ruhig Kategorie 4 sein.
	optional	Oropax	Wir haben davon gehört, dass es auf Hütten Schnarcher geben soll. Auch nett: Ohrhöhrer und MP3 mit Sleep-Timer.
	optional	Powerbank	Wer gar nicht ohne kann: häufig gibt es auf Hütten an einer zentralen Stelle Handystrom. Wer seines dort nicht liegen lassen möchte, sollte einen kleinen Akku dabei haben.
	optional	Packsack	Lässt man tagsüber Dinge auf der Hütte, hilft das der Ordnung.
	optional	Repair - Kit	Ein Grundsortiment an Inbus, Torx- und Kreuzschlüsseln sowie Ersatzteile zum Fixieren und Reparieren des Fells, Kabelbinder, Fellwachs und Skiwachs sollten einmal in der Gruppe vorhanden sein. Darum kümmert sich der Bergführer, aber vielleicht will noch jemand ein zweites Set spendieren...