

Ausrüstungsliste

Skitour mit Gletscher

Lass uns bitte frühzeitig wissen, welche Leihhausrüstung 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

| | | |
|----------------------------|-----------------|---|
| <input type="checkbox"/> ▲ | Tourenski | Für Skihochtouren sind leichtere und schmale bis mittelbreite und nicht zu stark gerockerte Ski am besten geeignet. Wir haben solche im Verleih, die Du gerne testen kannst. Falls Du mit einer Neuanschaffung liebäugelst, beraten wir Dich gerne. |
| <input type="checkbox"/> ▲ | Pinbindung | Ist fast schon Standard. Geringes Gewicht, effizienter Drehpunkt und direkte Kraftübertragung. Mittlerweile sind auch Modelle mit definierter Auslösung vorne erhältlich. |
| <input type="checkbox"/> ▲ | 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. |
| <input type="checkbox"/> ▲ | Harscheisen | Machen das Leben (und Gehen) am frühen Morgen auf hartem Firn unendlich viel leichter. Bei vielen Touren absolut obligatorisch. |
| <input type="checkbox"/> ▲ | 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. |
| <input type="checkbox"/> ▲ | Skitourenzugurt | Klein und leicht, wir werden selten rumhängen. Spezielle bod-style Skitourenzugurte lassen sich auch mit Skischuhen an den Füßen leicht an- und ausziehen. |
| <input type="checkbox"/> | Skihelm | Hohe Geschwindigkeit mit den Powderlatten, Absturzgelände, Steinschlag im Couloir und Lawinen: es gibt viele gute Gründe auch auf Skitour den Deckel aufzusetzen. |
| <input type="checkbox"/> | Skibrille | Gute Sicht bei Schmuddelwetter, wichtig wenn es ebensolches hat. |
| <input type="checkbox"/> ▲ | LVS Gerät | Drei Antennengeräte sind Standard! Eine Einfachverschüttung ist mit ihnen mittlerweile auch für wenig Geübte schnell und sicher zu lösen. |
| <input type="checkbox"/> ▲ | 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... |

| | | | |
|--------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | ▲ | 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. |
| <input type="checkbox"/> | ▲ | 2 freie Schraubkarabiner | Evtl. einen HMS und noch was kleines, leichtes. |
| <input type="checkbox"/> | ▲ | 1 Skitouren Pickel | 50-55cm lang und möglichst leicht (aus Aluminium). Du benutzt den Pickel nur im Firn/Schnee und meistens eh kaum, daher muss es kein High Tech Eisgerät sein... |
| <input type="checkbox"/> | ▲ | Skitouren Steigeisen | Auch hier gilt möglichst leicht! Aluminium ist das Material der Wahl. Metallbügel - Kipphebel Kombination hält am besten auf Skistiefeln. |
| <input type="checkbox"/> | ▲ | min. 1 Eisschraube | Moderne Schraube mit Kurbel, kein alter Korkenzieher. Länge 16-19cm. Alu-Eisschrauben sind super leicht, aber weniger robust. An einem Karabiner hängend... |
| <input type="checkbox"/> | ▲ | 2 Prusikschlingen zur Spaltenbergung | Klassisch: 5-6mm Reepschnur, 1 x 4m, 1 x 60cm. <i>oder</i> Moderner: Bandschlingen aus Dyneema- oder Mischgewebe, 1 x 120cm und 1 x 60cm. An (Schraub-)Karabinern hängend... |
| <input type="checkbox"/> | ▲ | 1 Bandschlinge 120cm | Die Längenangaben sind immer Nutzlängen, also doppelt genommen. PA-PE Mischgewebe bringt best-of-both-worlds. Plus ein Schraubkarabiner... |
| <input type="checkbox"/> | ▲ | 1 Automatikkarabiner | Drei-Wege-Twistlock oder besser „Safelock“. |
| <input type="checkbox"/> | | Skitouren Rucksack | Generell gilt: für Skitouren und Mehrtagesdurchquerungen sollten max. 35 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

| | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | | 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. |
| <input type="checkbox"/> | | 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. |
| <input type="checkbox"/> | | 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... |
| <input type="checkbox"/> | | Hardshell (Regen-) Jacke | Die trägst Du 90% der Zeit im Rucksack. Also lieber klein und leicht verpackbar. |

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Sonnenkäppi | Auf dem Gletscher absolut empfehlenswert. Die besten die über die Ohren gehen, sehen... leider nicht so gut aus. Keine Angst: der Bergführer trägt auch so ein Teil. |
| <input type="checkbox"/> | 1 Paar dünne Handschuhe | Softshell, Neopren oder Leder. Reine Fleecehandschuhe sind sehr rutschig. |
| <input type="checkbox"/> | 1 Paar Wärmere Handschuhe | Auf Reserve solltest Du nur verzichten, wenn es wirklich warm ist. Oder wenn die Gruppe sich auf gemeinsame Reservehandschuhe einigt. |
| <input type="checkbox"/> | Mütze | Die muss unter den Helm passen. Auf den Bommel solltest Du daher verzichten. |
| <input type="checkbox"/> | 2 Paar Socken | Tagsüber Trekkingsocken und die Anforderungen an das zweite Paar: leicht. |
| <input type="checkbox"/> | 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. |
| <input type="checkbox"/> | 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. |
| <input type="checkbox"/> | à propos Wechselbekleidung | Auf der Hütte stinkt niemand alleine. Ein frisches T-Shirt die Woche und ein Set Unterwäsche reicht daher aus. |
| Sonstiges | | |
| <input type="checkbox"/> | Stirnlampe | Die sind heute wirklich beeindruckend. Außer bei anspruchsvollen Touren mit sehr frühem Start reicht allerdings ein leichtes Modell. |
| <input type="checkbox"/> | 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 recht auf günstigere Übernachtungskosten. |
| <input type="checkbox"/> | Hüttenschlafsack | Eine (Seiden-) Booftüte ist aus hygienischen Gründen auf den meisten Hütten vorgeschrieben. |
| | optional Blasenpflaster | Die echten, oder eine multifunktionelle Rolle Leuko-Tape. |
| <input type="checkbox"/> | persönliche Medikamente | Bitte spricht den Bergführer an, wenn er etwas gesundheitlich wichtiges wissen sollte, bei Asthma, Allergien oder Diabetes. |
| <input type="checkbox"/> | Waschzeug | 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. |
| <input type="checkbox"/> | 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. |
| <input type="checkbox"/> | 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. |
| <input type="checkbox"/> | 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. |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | Auf dem Gletscher darf es ruhig Kategorie 4 sein. |
| optional Oropax | Wir haben davon gehört, dass es auf Hütten Schnarcher geben soll. Auch nett: Ohrhörer 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 Imbus, 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... |