

## Ausrüstungsliste

**SB-AK2** Skibergsteigen Aufbaukurs 2 Skihochtouren

**T-SH** Skihochtouren

<input type="checkbox"/>	•	Rucksack mit Skiaufnahme + Regenschutz
<input type="checkbox"/>	•	Wetterschutz (Jacke, Überhose), funktionelle Skibekleidung
<input type="checkbox"/>	•	Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	•	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	•	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
<input type="checkbox"/>	•	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1 ltr)
<input type="checkbox"/>	•	Stirnlampe
<input type="checkbox"/>	○	Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke
<input type="checkbox"/>	•	pers. Medikamente
<input type="checkbox"/>	•	Biwaksack (a)
<input type="checkbox"/>	•	Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon
<input type="checkbox"/>	○	Führer, Kompass, GPS, Planzeiger (b)
<input type="checkbox"/>	•	DAV-Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	○	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	•	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
<input type="checkbox"/>	•	Hüftgurt (plus ggf. Brustgurt) (a)
<input type="checkbox"/>	○	Bergsteigerschutzhelm (a)
<input type="checkbox"/>	○	Safelock-Karabiner (Ball-Lock, Belaymaster, Trilock, ...)
<input type="checkbox"/>	•	HMS-Karabiner (a)
<input type="checkbox"/>	•	Normalkarabiner (a)
<input type="checkbox"/>	•	Reepschnur-Set (1 m, 2 m, 4 m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
<input type="checkbox"/>	○	Abseilgerät (Alpin-Tube) (a)
<input type="checkbox"/>	•	Bandschlinge vernäht Nutzlänge 1,20 m (a)
<input type="checkbox"/>	○	Seil (nur für Trainer*innen)
<input type="checkbox"/>	○	Micro Traxion (a), Tibloc (a)
<input type="checkbox"/>	•	Steigeisen mit Frontalzacken (a)
<input type="checkbox"/>	•	Eispickel (a)
<input type="checkbox"/>	•	Eisschraube (a)
<input type="checkbox"/>	•	Tourenski/Freerideski mit passenden Fellen und Harscheisen
<input type="checkbox"/>	•	LVS-Gerät (3 Antennen) inkl. Batterien (a)
<input type="checkbox"/>	•	Lawinenschaufel und -Sonde (a)
<input type="checkbox"/>	•	Skitourenschuhe bzw. Alpinskischeuhe auf Bindung eingestellt
<input type="checkbox"/>	•	Ski- / Teleskopstöcke
<input type="checkbox"/>	•	Snowcard (a),(b)
<input type="checkbox"/>	•	Skibrille
<input type="checkbox"/>	•	Skihelm
<input type="checkbox"/>	○	ABS Rucksack

### Legende

- Zwingend notwendig, muss jede\*r dabei haben
- Wird bei der Vorbesprechung geklärt
- (a) Im Ausrüstungslager ausleihbar, bei rechtzeitiger Reservierung (ca. 4 Wochen vor Kurs, Tour)
- (b) Im Ausrüstungslager erwerbbar
- (c) In der Geschäftsstelle erwerbbar



### Ressort Skibergsteigen

#### Kontakt:

ressortskibergsteigen@alpenverein-regensburg.de