



# Ausrüstungsliste Skihohtour



Deutscher Alpenverein  
Sektion Wiesbaden

## BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- ☐ Tourenskischuhe
- ☐ Tourenski
- ☐ Steigfelle
- ☐ Harscheisen
  
- ☐ Pickel
- ☐ Steigeisen (vorher auf Schuhe anpassen)
- ☐ Klettergurt
- ☐ 5 Schraubkarabiner, davon mind. 1 HMS
- ☐ 2 baugleiche Normalkarabiner
- ☐ 2x 4 m Prusikschlinge, 4–5 mm
- ☐ 1 Eisschraube
- ☐ 2 Schlingen 120 cm
  
- ☐ Rucksack, ca. 45 Liter (optional. mit Lawinenairbag)
- ☐ (Teleskop-)Skistöcke mit großen Tellern
- ☐ LVS Gerät (+ Ersatzbatterien, meist AAA)
- ☐ Lawinensonde
- ☐ Lawinenschaufel
- ☐ Riemen (für Befestigung von Ski am Rucksack)
  
- ☐ Skitourenjacke/Anorak/Softshell
- ☐ Ski- oder Tourenhose
- ☐ Warme Mütze
- ☐ Schlauchschal (z.B. Buff) und/oder Sturmmaske
- ☐ 2 Paar Handschuhe  
(optimalerweise 1 x Fäustlinge sehr warm)
- ☐ Fleece-Jacke/ Pullover
- ☐ Langes Unterhemd
- ☐ Midlayer/warmes Hemd
- ☐ Warme Unterhose oder Laufhose lang
- ☐ Warme Tourenstrümpfe
- ☐ Wäsche zum Wechseln nach persönlichem Bedarf
  
- ☐ Sonnenbrille (Kategorie 3 oder 4)
- ☐ Sonnencreme für Gesicht, hoher LSF
  
- ☐ Hygieneartikel nach eigenem Bedarf (kleine Größen)
- ☐ Kleines Handtuch
- ☐ Hüttenschlafsack

- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Bargeld (für Übernachtung/Verpflegung/Reisekasse)
- ☐ EC-/Kreditkarte (bitte vorher auf der Hütte erkundigen)
- ☐ Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden/innen-Nr.)
- ☐ Ladegerät und ggf. Ladeblock/Powerbank
- ☐ AV-Ausweis
- ☐ Personalausweis
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Thermosflasche oder Trinkflasche

## OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- ☐ Daunenjacke
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Skibrille (bei Wind und großer Kälte)
- ☐ Sonnenkappe mit Schild
- ☐ Skihelm
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas
- ☐ Kompass
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Snowcard
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Tempos
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Lektüre
- ☐ Brille

## NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- ☐ Erste-Hilfe-Päckchen inkl. Rettungsdecke
- ☐ Feuerzeug / Streichhölzer
- ☐ Biwaksack für 2 Personen
- ☐ Multitool
- ☐ Große Kabelbinder (für provisorische Reparaturen)
- ☐ Skiwachs
- ☐ Karten und Führerliteratur
- ☐
- ☐

**Deine Ausrüstung ist nicht komplett?**  
[www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe](http://www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe)

