

Ausrüstungsliste für den Winterlehrgang 3 auf der FSH

Bitte alle angeführten Ausrüstungsgegenstände vollständig mitbringen



Skitourenausrüstung:

- Tourenski mit Tourenbindung sowie Skistopper und Harscheisen.
- Von den klassischen Skimodellen bis zum Tourenfreerideski ist alles möglich.
- Länge und Breite der Ski resultieren aus Körpergröße und Körpergewicht sowie Fahrkönnen.
- Die Ski sollten gepflegt und gewachst sein. Die Tourenbindung muss eine korrekt eingestellte Sicherheitsbindung sein. Nur Skistopper sind erlaubt!
- Alternativ können Snowboard (Splitboard) oder Telemarski Verwendung finden, dies aber bitte schon vor Beginn des Lehrgangs dem alpinistischen Leiter, Reini Pühringer, per Mail (info@alpinaerzteschmiede.com) mitteilen.
- Steigfelle: an Skibreite und Länge exakt angepasste Klebefelle mit Fellkleberbeschichtung oder Adhäsionsfelle auf Silikonbasis.
- Stöcke: verstellbar (mit gewartetem und funktionellem Klemmkonus) oder nicht verstellbar, aber jedenfalls mit mittelgroßen Stocktellern.
- Tourenskischeuhe
- Snowboardschuhe und Telemarschuhe bei Verwendung dieser Sportgeräte.

Hochtourenausrüstung:

- Rucksack: Skitourenrucksack mit Ski, Pickel – und Helmbefestigung, ca. 30 - 40 Liter Volumen, ein Airbagsystem wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend.
- Steigeisen mit Antistollplatte (an die Schuhe angepasst, Leichtsteigeisen empfohlen)
- Eispickel, Schaftlänge 50 cm- 60 cm (kein Steileisgerät)
- 2 Eisschrauben, (moderne Alueisschrauben, mind.17cm Länge)
- 1 Eissanduhrfädler (falls vorhanden)
- Steinschlaghelm (max. 5 Jahre alt)
- Klettergurt (leichter Hüftgurt mit vernähtem Anseilring, max. 5 Jahre alt, keine Racegurte)
- Einfachseil (50 - 60 m, Durchmesser mindestens 9,1mm, Empfehlung: dreifach zertifiziert)
- 2 Bandschlingen abgenäht 60 cm Länge Nutzlänge (Empfehlung: Dyneemaschlingen 9mm oder breiter)
- 3 Bandschlingen abgenäht 120 cm Nutzlänge (Empfehlung: Dyneemaschlingen 9mm oder breiter)
- 1 Dyneemareepschnur, Länge 5m, Durchmesser 6mm (Empfehlung: z.B. Set Austrianpin Dyna.mit)

- 1 Dyneemareepschnur, Länge 3m, Durchmesser 6mm (Empfehlung: z.B. Set Austrialpin Dyna.mit)
- 1 Dyneemareepschnur, Länge 1,5m, Durchmesser 6mm (Empfehlung: z.B. Set Austrialpin Dyna.mit)
- (alle in unterschiedlichen Farben, wenn möglich)
- **Sicherungsgeräte:**
- Abseilgerät mit Platefunktion (Empfehlung: z.B. Petzl Reverso 4, Black Diamond Guide, o.ä.)
- **Karabiner:**
- 5 Schraubkarabiner (nur HMS!)
- 1 Safebiner (z.B. Petzl Ballock)
- 6 Normalkarabiner (Schnapper)
- **Seilklemmen:**
- 1 Petzl Tibloc
- 1 Petzl Micro Traxion

Notfallausrüstung:

- Digitales Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS Gerät), 3 Antennengerät mit Markierfunktion, Empfehlung: nicht älter als 5 Jahre, aktuelles Softwareupdate, frische Batterien
- Lawinenschaufel (Metallschaufel mit Teleskopstiel)
- Lawinensonde (mind. 240cm)
- Schneesäge (falls vorhanden)
- Skihelm (Skitourenhelm) wird empfohlen (nicht verpflichtend)
- Biwaksack für zwei Personen (Material Ripstop o.ä.)
- 2 Normalkarabiner (sog. „Schnapper“)
- Erste-Hilfe-Ausrüstung: Rucksackapotheke, Samsplint, Tape, Blasenset, Alufolie, Wärmebeutel, etc.
- einfaches Funktionswerkzeug (z.B. Multitool)
- Skiwachs
- Sonnenbrille mit UV Schutz
- Ski - oder Sturmbrille

Sämtliche Bergsportausrüstung muss die CE Norm erfüllen. Bitte beachten Sie, dass alle ihre Ausrüstungsgegenstände das CE Zeichen tragen und nicht von eventuellen Herstellerrückrufen betroffen sind.

Ausrüstungsberatung und Ausrüstungskauf

<https://www.onsight-shop.at>