

WINTERLEHRGANG 1 - AUSRÜSTUNGSLISTE

Bitte alle angeführten Ausrüstungsgegenstände vollständig mitbringen

SKITOURENAUSRÜSTUNG

- Tourenski mit Tourenbindung sowie Skistopper und Harscheisen.
Von den klassischen Skimodellen bis zum Tourenfreeriderski 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), Telemarski oder Schneeschuhe 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 oder Skischeuhe: die Schuhe sollten „eingegangen“ und funktionell eher „gehorientiert“ sein. Bergschuhe samt Gamaschen für Schneeschuhgeher. Snowboardschuhe und Telemarschuhe bei Verwendung dieser Sportgeräte.

SICHERHEITSAUSRÜSTUNG

- Digitales Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS- Gerät): 3 Antennengerät, Frequenz 457 kHz., Reservebatterien empfehlenswert.
- Rucksack: Skitourenrucksack mit den üblichen Funktionen, ca. 30 l Volumen, ein Airbagsystem wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend.
- Lawinenschaufel
- Schneesäge (falls vorhanden)
- Lawinsonde
- Skihelm wird empfohlen (nicht verpflichtend)
- Biwaksack für zwei Personen
- 1 Reepschnur: 5 m Länge, 5-6 mm Durchmesser.
- 2 Normalkarabiner (sog. „Schnapper“)
- Erste-Hilfe-Ausrüstung: Rucksackapotheke, Tape, Blasenset, Alufolie etc.
- einfaches Funktionswerkzeug (z. B. Multitool)
- Skiwachs, Sonnenbrillen mit UV Schutz, Ski- oder Sturmbrille

BEKLEIDUNGSEMPFEHLUNGEN UND ANDERES

Eine sog. funktionelle Wintersportbekleidung besteht aus natürlichen Fasern (z.B. Wolle) und bewirkt bei Kälte ebenso wie bei Wärme einen angenehmen Tragekomfort: Skitourenhose, Unterwäsche, Gamaschen, Überanzug (Hose, Anorak), Pullover, eventuell Daunenjacke, Skihandschuhe. Außerdem empfehlen wir: Wollfäustlinge, Wollsocken oder Wollstrümpfe, Mütze, Sonnenkappe, Hausschuhe, Trainingsbekleidung, Waschbeutel, Handtuch, Schreibzeug, Thermo-Trinkflasche, Mobiltelefon mit Ladegerät.

ORIENTIERUNG

- AV Karte Silvrettagruppe Nr. 26 oder Schweizer Karte Tarasp 249 S: davon wird beim Lehrgang ein kopierter Ausschnitt im Format A3 ausgegeben.
- Bussole: Kompass mit Messeinrichtung
- Höhenmesser (digital oder mechanisch)
- GPS falls vorhanden (nicht verpflichtend)

KLIMA & STANDORT

- Details unter www.heidelberger-huette.at
- **Bei Fragen bezüglich der Alpinausrüstung und generell zur Alpinistik wenden Sie sich bitte direkt an Chefbergführer Reini Pühringer (+43 664 30 61 971, info@alpinaerzteschmiede.com)**