

Ausrüstungsliste für den Winterlehrgang 4 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), 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.
- Tourenskischuhe
- 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.)
- 1 Reepschnur: 5 m Länge, 6 mm Durchmesser.
- 2 Normalkarabiner (sog. „Schnapper“)
- Erste-Hilfe-Ausrüstung: Rucksackapotheke, Samsplint, Tape, Blasenset, Alufolie, Wärmebeutel, etc.
- einfaches Funktionswerkzeug (z.B. Multitool)
- Skiwachs
- Sonnenbrillen 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 kann bei Bedarf z.B. bei www.friendsoutdoor.com (info@friendsoutdoor.com) erfolgen.