

# Ausrüstungsliste Expeditionstraining

## Technische Ausrüstung

- Rucksack 40-80 Liter (mit Skibefestigung)
- Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- (Teleskop)Skistöcke
- Tourenskischuhe mit Profilgummisohle
- Klebefelle (auf den Ski passend)
- Harscheisen (zu Bindung & Ski passend)
- Kletterhelm
- Leichtsteigeisen (angepasst)
- Leichtpickel
- Klettergurt (leicht)
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung
- 2 Bandschlingen vernäht 120cm

## Expeditions Ausrüstung

- Isolier-Schlafmatte (R>3)
- Schlafsack (mind. -5°C Komfortbereich)
- 2 oder 3 Personen 4-Jahreszeiten Zelt (pro zwei Teilnehmer)
- Benzin- oder Gaskocher mit ausreichend Treibstoff (ca. 1l oder 230g)
- Campinggeschirr & -besteck

## Notfallausrüstung

- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS, modernes 3-Antennen-Gerät mit neuen Batterien)
- Lawinenschaufel (bevorzugt aus Metall und mit Teleskopstiel)
- Lawinensonde
- Erste-Hilfe Paket (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2 Personen)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon
- Reepschnur 5m Ø6mm (optional)

## Orientierung (wenn vorhanden)

- Smartphone App mit Kartenmaterial

- Karten (ÖK oder AV, 1:25000)
- GPS-Gerät

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche inkl. Reserve
- Jacke (Fleece, Softshell)
- GoreTex Jacke
- (Ski)Tourenhose
- Handschuhe (dünne und warme)
- Haube / Kopfbedeckung
- Daunen-/Primaloftjacke
- Packsack (wasserdicht)

## Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscher-/Skibrille
- Sonnencreme und Lippenchutz

## Verpflegung/Proviand

- Thermosflasche
- Tourenproviand und Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Energieriegel, Teebeutel)
- Campinggessen (Astronauten-Nahrung – gefriergetrocknet z.B. Travellunch für die Kursdauer)

## Sonstiges

- Waschzeug & pers. Medikamente
- Naturfreundeausweis
- Bargeld
- Kerze
- Feuerzeug

## Falls vorhanden

- Reparaturwerkzeug (Kabelbinder, Gewebeband)
- Fellwachs
- Akkupack oder kleine PV Zelle