

## Checkliste - Ausrüstung Winter

	Lawinenkurs	Skihochtouren (vergletschert)	Snowboardtouren	Freeridekurs	Klettern
	Skitouren	Skihochtourenkurs	Snowboardtourenkurs		an gefrorenen
	Skihochtouren (unvergletschert)	Skidurchquerung (vergletschert)			Wasserfällen
	Skitourenkurs				
	Skidurchquerung (unvergletschert)				
<b>Bekleidung</b>					
Anorak	x	x	x	x	x
Ersatzhandschuhe	x	x	x	x	x
Ersatzhemd	x	x	x	x	x
Ersatzstrümpfe	x	x	x	x	x
Ersatzunterwäsche	x	x	x	x	x
Gamaschen oder entsprechende Hose	x	x	x	x	x
Handschuhe	x	x	x	x	x
Helm (Ski-/Snowboard)			x	x (falls vorhanden)	
Hose	x	x	x	x	x
Mütze	x	x	x	x	x
Pullover/Jacke	x	x	x	x	x
Sonnenhut/Kappe	x (nach Bedarf)	x (nach Bedarf)	x (nach Bedarf)		
Überhose	x	x	x	x	x
<b>Kletterausrüstung</b>					
Abseilachter					x
Bandschlinge (0,6 m - vernäht)		ZHS			x
Bandschlinge/Standplatzschlinge (1,2 m - vernäht)		ZHS			x
Brustgurt + Einbindeschlinge		ZHS (nach Bedarf)			
Eisgerät					0
Eispickel		ZHS (nach Bedarf)			
Express-Schlingen					x (5)
Eissicherungsmittel					ZHS

	Lawinenkurs	Skihochtouren (vergletschert)	Snowboardtouren	Freeridekurs	Klettern
	Skitouren	Skihochtourenkurs	Snowboardtourenkurs		an gefrorenen
	Skihochtouren (unvergletschert)	Skidurchquerung (vergletschert)			Wasserfällen
	Skitourenkurs				
	Skidurchquerung (unvergletschert)				
Helm					ZHS
HMS - Karabiner (2 Stück) Achtung: kein Twistlock - außer es ist ein "Safebiner"		ZHS			x
Kurzprusik (Reepschnur 6 mm; 90 cm) oder dünne Dynema-Bandschlinge (0,3 m - vernäht) (1 Stück)		ZHS			x
Normalkarabiner		ZHS (3)			
Prusikschlingen (Reepschnur 6 mm, 4,5 m - 1 Stück / 6mm, 2 m - 1 Stück)		ZHS			
Schraub-/Verschlußkarabiner (1 Stück)		ZHS			x
Seil		ZHS			ZHS
Sitzgurt		ZHS			x
Steigeisen		ZHS (nach Bedarf)			x
<b>Schuhe</b>					
Bergstiefel (steigeisenfest)					x oder: siehe Skischuhe (Tour)
Hüttenschuhe (leicht)	x (nach Bedarf)	x (nach Bedarf)	x (nach Bedarf)		
Skischuhe (Piste)	x nur falls sehr bequem			x oder	
Skischuhe (Tour)	x	x		x	x
Snowboardschuhe			x		
Schneeschuhe			ZHS		

	Lawinenkurs	Skihochtouren (vergletschert)	Snowboardtouren	Freeridekurs	Klettern
	Skitouren	Skihochtourenkurs	Snowboardtourenkurs		an gefrorenen
	Skihochtouren (unvergletschert)	Skidurchquerung (vergletschert)			Wasserfällen
	Skitourenkurs				
	Skidurchquerung (unvergletschert)				
<b>Sonstiges</b>					
Apotheke	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS
Karten, Kompaß	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS
Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS), Lawinenschaufel, Lawinensonde	ZHS	ZHS	ZHS	ZHS	
Personalausweis	x	x	x	x	x
Rucksack	x	x	x	x	x
(Volumen in Liter)	ca. 40 - 60 l	ca. 40 - 60 l	ca. 40 l mit Boardhalterung	ca. 20 -30 l	ca. 40 - 50 l
Skibrille	x	x	x	x	x
Snowboard			x falls vorhanden Splitboard		
Skistöcke (möglichst Teleskopstöcke)	x	x	x unbedingt Teleskopstöcke	x Pistenstöcke oder Teleskopstöcke	x (evtl.)
Sonnenbrille	x	x	x	x	
Sonnenschutzmittel	x	x	x	x	x
Taschenlampe (möglichst Stirnlampe)	x	x	x		x (evtl.)
Tourenski, Steigfelle, Harscheisen	x	x		x möglichst Tourenfreerider oder Freerider	
Trinkflasche	x	x	x	x	x
Versicherungskarte (Krankenk.)	x	x	x	x	x
Waschzeug	x	x	x	x	x
<b>Schlafsack/Hüttenschlafsack:</b>					
Bei Unterkunft auf Alpenvereinslütten: Die Verwendung eines Hütten- oder Jugendherbergs-Schlafsack ist Pflicht!					
X = müssen Teilnehmer selbst stellen					
ZHS = Ausrüstung wird vom Zentralen Hochschulsport gestellt					
0 = ein Steileisgerät wird vom ZHS gestellt, das zweite Gerät muss vom Teilnehmer gestellt werden					