



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

SGGM Basiskurs für Gebirgsärzte Winter

Ausrüstungs- und Materialliste (gilt auch für Snowboarder)

- Ski mit angepasster und eingestellter Tourenbindung oder Splitboard
- passende Harscheisen** zur entsprechenden Tourenbindung
- Klebefelle und evt. Klebespray
- Tourenskischuhe mit Profilgummisohle
- Skistöcke evt. verstellbar
- Ski- oder Fellwachs

- Eispickel (leicht)
- Klettergurt (Sitzgurt)
- Bandschlinge 120cm genäht
- 2-3 grosse HMS-Karabiner (Birnenform mit Schraubsicherung oder Twistlook)
- 3-5 Kletterkarabiner
- 2-3 Reepschnüre Ø 6-7mm und 3-5 m lang
- Geeigneter Rucksack 35-45L
- Bergseil falls vorhanden 30-40m

- Digitales LVS (3 Antennengerät)
- Lawinenschaufel zerlegbar
- Lawinensonde mehrteilig

- Kompass und Höhenmeter evt. auch GPS
- Landeskarten (siehe Anhang)

- Rucksackapotheke, Rettungsdecke Alu, Tape und Blasenpflaster
- Geeignete Skitourenbekleidung (Mehrschichtenprinzip)
- 2-3 Paar Handschuhe (für kalte und milde Temperaturen)
- Mütze und Sonnenhut
- Sonnen- und Lippencreme
- Taschen- oder Stirnlampe
- Unzerbrechliche Thermosflasche
- Sackmesser und etwas Reparatur Material
- Fotoapparat, unbedingt Verbindungskabel zu Laptop** mitnehmen!
- Ev. Feldstecher
- Freizeitbekleidung und schneefeste Schuhe evt. Moon Boots
- Schreib- und Notizmaterial
- Ausweise: GA, 1/2 Tax Abo, evt. regionale Skipässe Andermatt / Sedrun**

Für die Planung und Durchführung der Touren in unterschiedlichen Gebieten sind verschiedene Karten notwendig:

- 1: 50`000 Skitourenkarten (blau) 255 S Sustenpass 256 S Disentis
(zur Tourenplanung)
- 1: 25`000 Karten (braun) 1231 Urseren 1232 Oberalppass

Zusätzlich **falls vorhanden** unbedingt folgende Karten mitnehmen:

- 1: 50`000 Skitourenkarten (blau) 265 S Nufenpass
- 1: 25`000 Karten (braun) 1212 Amsteg 1250 Ulrichen
(zur Orientierung im Gelände) 1251 Val Bedretto