

3.1 Persönliche Ausrüstung der Wettkämpfer

- 3.1.1 Die Ausrüstung muss handelsüblich sein und darf nicht eigenmächtig verändert werden. Die folgenden Ausführungen gelten für Individual- und Teamrennen uneingeschränkt, für Sprint-, Staffel- und Vertical-Rennen können vom Veranstalter bestimmte Ausrüstungsgegenstände erlassen werden. Eine entsprechende Übersicht befindet sich am Ende dieses Abschnitts.
- 3.1.2 Die **Ski** müssen Metallkanten haben mit einer Mindestlänge von 160 cm in den allgemeinen Herrenklassen bzw. 150 cm in den Damenklassen. In den Nachwuchsklassen gibt es keine Mindest-Skilänge.
- 3.1.3 Die **Skitourenbindungen** müssen eine vertikale und seitliche Auslösung besitzen, die Bindung muss Fersenfreiheit für den Aufstieg erlauben.
- 3.1.4 Die **Skitourenschuhe** müssen mindestens 2 Verschlusssysteme besitzen (zB 2 Schnallen oder 1 Schnalle + 1 Boa), über den Knöchel reichen und die Gummisohle eine Mindestprofiltiefe von 4 mm aufweisen.
- 3.1.5 Ein Paar **Skistöcke**
- 3.1.6 Ein Paar **Felle**, die auch noch im Ziel vorhanden sein müssen und während einer Abfahrtspassage verpflichtend im Rucksack oder im Rennanzug verstaut werden müssen.
- 3.1.7 3 Schichten **Bekleidung** für den Oberkörper: eine davon muss langärmelig dauernd am Körper getragen werden, eine davon als langärmeliger Windstopper (ebenfalls am Körper oder im Rucksack)
- 3.1.8 2 lange Schichten Bekleidung für den Unterkörper, mindestens eine davon muss dauernd am Körper getragen werden, eine weitere als Windstopper (ebenfalls am Körper oder im Rucksack)
- 3.1.9 **Handschuhe**, welche die gesamte Hand bedecken und die gesamte Renndauer getragen werden müssen.
- 3.1.10 Ein **Helm**, welcher entweder der Norm EN12492, UIAA 106 oder EN1077 (classB) entsprechen muss. Radhelme sind in den Rennklassen nicht erlaubt.
- 3.1.11 Ein **Rucksack** ausreichender Größe, der idealerweise über Rückenprotektoren verfügen sollte. Ansonsten (bei der Verwendung der meisten derzeit handelsüblichen Modelle) ist beim Befüllen darauf Acht zu geben, dass man ja im Falle eines Sturzes eventuell direkt auf den Rucksack fällt (☹ Verletzungsgefahr).
- 3.1.12 Ein eingeschaltetes, sendendes **LVS-Gerät** (457 MHz) am Körper oder in einer Innentasche der Rennkleidung
- 3.1.13 Eine **Lawinenschaufel** mit mind. 0,04 m² Blattgröße und Stiel, Gesamtlänge mind. 50 cm.
- 3.1.14 Eine **Lawinensonde** mit mind. 10 mm Durchmesser und einer Mindestlänge von 2,4 m
- 3.1.15 Eine **Rettungsdecke** (Alufolie) mit einer Mindestgröße von 1,8 m²
- 3.1.16 Eine **Signalpfeife**
- 3.1.17 Eine **Sonnenbrille** oder eine Skibrille
- 3.1.18 Die Mitnahme eines **Mobiltelefons** wird empfohlen!
- 3.1.19 Zusätzlich kann vom Veranstalter gegebenenfalls vorgeschrieben werden (siehe Ausschreibung):
- Eine weitere Bekleidungsschicht für Ober- und/oder Unterkörper
 - Ein weiteres, zweites Paar Felle
 - Eine weitere Brille
 - Ein zweites Paar Handschuhe
 - Eine Skihaube, Rennanzughaube oder ein Stirnband
 - Ein Sitzgurt und/oder ein Klettersteigset gem. entsprechender UIAA Norm
 - Ein Paar Steigeisen nach Norm UIAA 153 (bei Nicht-Benutzung Zacken gegen Zacken im Rucksack verstaut)
 - Ein Seil gem. Norm UIAA 101 mit einem Durchmesser von mind. 8 mm und einer Mindestlänge von 30 m
 - Eine **Stirnlampe** ausreichender Helligkeit