

Ausrüstungsliste für Skitouren

Diese Ausrüstungsliste soll Ihnen helfen auf Ihrer Tour immer das Richtige dabei zu haben. Sie ist als Empfehlung anzusehen und ist natürlich, je nach Vorlieben oder Erfahrung, jederzeit zu erweitern.

Bekleidung:

- Sport- bzw. leicht trocknende Unterwäsche
- Skisocken
- Funktionshemd oder T-Shirt
- Berg- bzw. Skitourenhose
- Fleecepullover, Fleecejacke oder auch Weste – auf gute Passform achten, nicht zu weit
- Überjacke oder Anorak als Wind-, Wasser- und Kälteschutz – Goretex-Material
- Überhose als Regenschutz – Goretex-Material
- Mütze oder Stirnband als Wärmeschutz – soll über die Ohren gehen
- leichte Handschuhe aus Windstoppermaterial
- warme Überhandschuhe
- universelles Rundhalstuch aus Fleece (als Schal, Stirnband, Wind- und Kälteschutz einsetzbar)
- Ersatzunterwäsche, Ersatzsocken, Ersatz-T-Shirt oder Hemd, eventuell auch Hose

Ausrüstung:

- Skitourenschuhe
- Tourenski mit Tourenbindung welche auf Schuhe eingestellt sind
- Steigfelle und Harscheisen, bei langen Touren Ersatzfell
- Ski-/Teleskopstöcke
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- VS Gerät + Ersatzbatterien
- Biwacksack
- Rucksack ca. 30 Liter mit Befestigungsmöglichkeit für Ski
- Skibrille
- Sonnenbrille mit 100% UV Schutz
- Sonnenschutzmittel (Minimum LS 15)
- Trinkflasche besser Thermoskanne, Minimum 1 Liter Fassungsvermögen pro Person
- Tourenverpflegung, kohlenhydratreich
- Rucksackapotheke (Verbandszeug, Schmerzmittel, etc.)
- Mobiltelefon
- Karte im Massstab 1 : 25.000 & GPS + Ersatzbatterien
- Taschenlampe
- Taschenmesser, besser Multitool
- Höhenmesser & Kompass