

Ausrüstungsliste

Skitour

MATERIAL

- ☐ Skitourenhose
- ☐ Shirt (zum Wechseln)
- ☐ Gore Tex Jacke und Überhose
- ☐ (wasserabweisend)
- ☐ Soft Shell Jacke oder Fleecejacke
- ☐ Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1x warm)
- ☐ Daunenjacke bzw. Isolationsschicht
- ☐ Funktionsunterwäsche (lang)
- ☐ Skitouren- bzw. Skisocken
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Helm und Skibrille
- ☐ LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- ☐ Leatherman-Tool (wenn vorhanden)
- ☐ Erste Hilfe Set mit Leukotape
- ☐ Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- ☐ Biwaksack (wenn vorhanden)
- ☐ Mobiltelefon
- ☐ Lawinen-Verschütteten-Such-Gerät mit neuen Batterien*
- ☐ Lawinen-Sonde*
- ☐ Lawinen-Schaufel (aus Metall)*
- ☐ Teleskopstöcke¹
- ☐ Rucksack 25 bis 35l (wenn vorhanden)
Lawinen-Airbagrucksack¹



- ☐ Skitourenschuhe mit Gehfunktion¹
- ☐ Tourenski mit aufstiegsfähiger Bindung und Harscheisen¹
- ☐ passende Aufstiegsfelle¹

VERPFLEGUNG

- ☐ Trinkflasche, Thermosflasche
- ☐ Als Zwischenmahlzeit solltest du Essen mitnehmen das du auch bei Anstrengung verträgst und magst!
(Dörrobst, Schokolade, Käse, Jausenbrot, Energieriegel, etc.)

*** Diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!**

¹ Diese Ausrüstungsgegenstände können bei Bedarf in Sportshops gegen eine Gebühr geliehen werden. Gerne organisieren wir dir die notwendigen Gegenstände.