



# Ausrüstungsliste Skidurchquerung

Bei Fragen und Anmerkungen  
bitte melden!

*Der fertig gepackte Rucksack sollte nicht mehr als 11 kg wiegen!*

Tourenski mit Skitourenbindung  
passende Hauffelle  
(Tele-) Skistöcke  
Ski(touren)schuhe  
Harscheisen (ganz wichtig!)  
Lawinenschaufel  
Lawinensonde  
Lawinensonde (VS-Gerät) mit frischen Batterien  
Rucksack (ca. 30 L Tagesrucksack, mit Hüftgurt)  
Ski(touren)hose  
Skijacke (Gore-, Daunenjacke...)  
Pullover oder Faserpelz  
Thermoskanne oder Trinkflasche mind. 1 L, kein Schnappverschluss  
Wechselwäsche (möglichst Funktionswäsche) für die Hütte  
gute Bergsocken (z. B. Falke TK, gibt es speziell für Skitour, Kauf lohnt sich)  
Mütze oder dickes Stirnband (v. A. die mit dem nicht enden-wollenden Gesicht)  
Handschuhe dick und Handschuhe dünn (Fingerhandschuhe, Aufstieg)  
Sonnenbrille mit seitlichem Strahlungsschutz (siehe Kasten) **und** Skibrille, Sonnencreme  
(mind. LSF 15, Lippenchutz)  
Geld und Papiere (Schweiz: Franken!), *meist ist Kartenzahlung nicht möglich!*  
Hüttenschlafsack (Pflicht auf Hütten, wenn nicht anders vermerkt) oder Schlafsack  
Taschenlampe oder Stirnlampe  
Waschzeug/Handtuch  
Was zu lesen...

- **UV-Schutzkategorien:** Gibt es von 1-4, im Eis/Schnee sollte man 3 oder 4 haben, letztere nur für sehr empfindliche Augen (so dunkel, das man nicht damit Auto fahren darf!). Wichtig: seitlicher Strahlungsschutz für vom Boden reflektiertes Licht.

- Außer Skitourenschuhen habe ich so ziemlich alles zu verleihen
- *Tipp: Bei Starkregen bleiben die Hüttensachen im Rucksack nur in einer Plastiktüte dauerhaft trocken!*