



# Ausrüstungsliste

## Skihohtour Durchquerung

Bei Fragen und Anmerkungen  
bitte melden!

Tourenski mit Skitourenbindung  
passende Haftpelle  
(Tele-) Skistöcke  
Skitourenschuhe  
Harscheisen (ganz wichtig!)  
Steigeisen, auf den Skischuh angepasst  
Eispickel in passender Länge  
Klettergurt (Hüftsitzgurt, für Dicke/Kinder Kombigurt) mit Safe Lock Karabiner und Bandschlinge (120 cm)  
Reepschnur 6 mm/mind. 250 cm  
Lawinenschaufel  
Lawinensonde  
Lawinenpipser (VS-Gerät) mit frischen Batterien  
Rucksack (ca. 35 L, Hüftgurt, Befestigungsmöglichkeit für Ski)  
Ski(touren)hose  
Skijacke (Gore-, Daunenjacke...)  
Pullover oder Faserpelz  
Thermoskanne (besser) oder Trinkflasche/system mind. 1,5 L, kein Schnappverschluss  
Wechselwäsche (möglichst Funktionswäsche)  
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 dünn  
Sonnenbrille mit seitlichem Strahlungsschutz **und** Skibrille, Sonnencreme (mind. LSF 15, Lippenchutz)  
Geld und Papiere (Schweiz: Franken!)  
Hüttenschlafsack oder Schlafsack  
Gute Stirnlampe (nicht nur Lesehilfe!) mit frischen Batterien  
Waschzeug/Handtuch minimal!

- **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!*