



Ausrüstungsliste

Skihohtour mit Stützpunkt

Bei Fragen und Anmerkungen
bitte melden!

Tourenski mit Skitourenbindung
passende Haftpelle
(Tele-) Skistöcke
Ski(touren)schuhe
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
Lawinenspiesser (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 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

- **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.

- *Tipp: Bei Starkregen bleiben die Hüttensachen im Rucksack nur in einer Plastiktüte dauerhaft trocken!*