



# Ausrüstungsliste

## Skitour

Bei Fragen und Anmerkungen  
bitte melden!

*Der fertig gepackte Rucksack sollte nicht mehr als 9 Kilo wiegen!*

Tourenski mit Skitourenbindung  
passende Haftfelle  
(Tele-) Skistöcke  
Ski(touren)schuhe  
Harscheisen (ganz wichtig!)  
Lawinenschaufel  
Lawinensonde  
Lawinenspiesser (VS-Gerät) mit frischen Batterien  
Rucksack (30 L Tagesrucksack reicht, Hüftgurt sinnvoll)  
Ski(touren)hose  
Skijacke (Gore-, Daunenjacke...)  
Pullover oder Faserpelz  
Thermoskanne oder Trinkflasche mind. 1 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 (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  
Stirnlampe  
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!*