

Checkliste für eine Skitour / Skihochtour

Skitourenausrüstung

Ski mit Laufbindung
Skistöcke
Tourenskischuhe
Klebfelle
Harscheisen
LVS
Lawinensonde
Lawinenschaufel
Skitourenrucksack
Skiwachs
Fellwachs
Skitourenrucksack

Gletscherausrüstung (wo nötig)

Pickel
Steigeisen
Anseilgurt
1 Eisschraube
2 Schraubkarabiner
Prusikschlinge
Reepschnur 3 - 5 m

Verpflegung

Getränke in Thermosflasch/Wasserflasche
Nahrungsmittel (Brot, Fleisch, Käse,
Schokolade, Dörrfrüchte, Nüsse, Riegel...)

Zusatzausrüstung für Tourenleiter

Funkgerät
Biwaksack
Rettungsschlitten
GPS
Landkarten

Fotoaustausch

Stick

gerade Schrift: "muss mit"
kursiv: "individuell"

Bekleidung

Tourenhose
lange Unterhose
Eventuell Sturmhose
Socken

Tourenjacke
Jacke Faserpelz/Softshell
Pullover
Unterleibchen

Mütze
Fausthandschuhe
Fingerhandschuhe
Gesichtsmaske
Buff

Ersatzwäsche (Pulli, Unterwäsche, Socken)

(nur bei Hüttenübernachtung)

Hüttenschlafsack
Toilettenartikel (minimal)

Diverses

Uhr, Wecker
Stirnlampe

Sonnenbrille, Ersatzbrille
Korrekturbrille, Kontaktlinsen
Sonnenschutzmittel, Lippenchutz
Pass oder Identitätskarte
SAC-Ausweis
Geld, Fremdwährung, Kreditkarten

Batterien
Natel
Fotoapparat
Apotheke, Medikamente
Taschenbuch

WC-Papier, Feuchttücher