

Checkliste für Ski- und Schneeschuh Touren

Persönliche Checkliste für Ski- und Schneeschuh Touren

Was nehme ich mit auf die Tour? Spätestens bei der Planung einer mehrtägigen Ski- oder Schneeschuhtour wird sich jeder einmal die Frage stellen - "habe ich alles mit?". Viele mussten immer wieder die schmerzliche Erfahrung machen, dass selbst auf einfachen Tagestouren wichtige Dinge nicht mit dabei waren.

Bekleidung:

- Funktionelle Unterwäsche
- Ersatzwäsche zum Wechseln
- Fleecejacke oder Pullover
- Tourensocken
- Tourenhose
- Gamaschen
- wind- und wasserdichte Jacke
- dünne Handschuhe (zum Aufsteigen)
- dicke Handschuhe (am Gipfel und für Abfahrt/Abstieg)
- Mütze
- Sonnenschutz
- Tourenschuhe

Ausrüstung:

- Tourenski / Schneeschuhe
- Steigfelle (Skitour)
- Teleskopskistöcke
- event. Harscheisen (Skitour)
- Rucksack
- Sonnenbrille
- Skihelm (Skitour)
- Schneebrille
- Sonnencreme
- Vesper
- Getränke (ca. 1 ½ Liter/Tag)
- Handy (mit geladenem Akku)
- Karte
- Höhenmesser
- Kompass
- event. GPS-Gerät
- Fellspray (Skitour) Falls die Felle nicht mehr kleben sollten, zur Not auch ein Tape)
- Stirnlampe

Sicherheit:

- LVS-Gerät
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Erste-Hilfe-Paket + Rettungsdecke
- Biwaksack

Checkliste für Ski- und Schneeschuh Touren

zusätzlich für Hochtouren:

- Seil (mind. 40m)
- Eispickel
- Steigeisen
- Brust- und Sitzgurt
- 2 Normalkarabiner
- 2 Schraubkarabiner
- Eisschrauben
- Gletscherbrille
- lange Bandschlingen
- Prusikschlingen
- Reepschnur 5m
- event. Helm

zusätzlich bei mehrtägigen Touren:

- Toilettzeug
- Hüttenschlafsack
- Wäsche zum Wechseln