

TIPPS FÜR DIE AUSTRÜSTUNG FÜR SKITOUREN

Am Körper bei Antritt der Tour:

- Unterwäsche Lang
- Mittelschicht / dünne Fleece
- Weste oder Pullover
- Ski Jacke (wind- und wasserfest)
- Skihose (wind- und wasserfest)
- Skitouren Schuhe
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz aufgetragen
- Mütze, oder Stirnband, Handschuhe
- Helm (kein Muss, persönliche Entscheidung)
- LVS mit Gurt über mittlerer Bekleidungsschicht

Im Rucksack:

- Rucksack ca.25L
- Schaufel Sunde
- Daunen Jacke od. warme Jacke
- Ersatzleibchen zum wechseln
- Dicke Ersatzhandschuhe (je nach Wetter)
- Skibrille
- Sonnencreme
- Tagesproviant und Getränk mind. 1 Liter
- Technische Ausrüstung je nach Tour: Gurt, Pickel, Steigeisen, Helm
- Tourenski mit Fell und Harscheisen

Bei Hüttenübernachtung:

- Hüttenschlafsack
- Waschzeug (nur das nötigste)
- Socken, Wechselleibchen, Leichte Schlappen

Es sollten, wenn möglich, alle Sachen im Rucksack verstaut werden, so dass nichts außen herum baumelt. Je leichter der Rucksack, desto einfacher die Tour!!