

TIPPS FÜR DIE AUSRÜSTUNG FÜR SKITOUREN

Am Körper bei Antritt der Tour:

- Unterwäsche Lang
- Mittelschicht / dünnes Fleece
- Weste oder Pullover
- Skijacke (wind- und wasserfest)
- Skihose (wind- und wasserfest)
- Skitourenschuhe
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz aufgetragen
- Mütze oder Stirnband, dünne bis mittlere Handschuhe
- Helm (kein Muss, persönliche Entscheidung)
- LVS mit Trageholster über mittlerer Bekleidungsschicht
- Tourenski mit Fell und Harscheisen, Teleskopstöcke

Im Rucksack:

- Rucksack ca. 25L
- Schaufel, Sonde
- Daunenjacke od. warme Jacke
- Ersatzshirt zum wechseln
- Dicke Ersatzhandschuhe (je nach Wetter)
- Skibrille
- Sonnencreme
- Tagesproviant und Getränk mind. 1 Liter
- Technische Ausrüstung je nach Tour: Gurt, Pickel, Steigeisen, Helm

Bei Hüttenübernachtung:

- Hüttenschlafsack
- Waschzeug (nur das nötigste)
- Socken, Wechselshirt, 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!!