

Ausrüstungsliste Schneeschuhtour

Bekleidung

- Gore Tex Jacke (oder gleichwertig bzgl. Wind- und Wasserschutz)
- Skitouren- oder Skihose (wind- und wasserdicht; kann auch eine 2- oder 3 Lagen Gore Tex Hose sein)
- Windstopperjacke (z. B. Soft Shell Windstopper von Gore oder North Face Apex)
- 1 Paar dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- 1 Paar warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Warme Mütze, evtl. Stirnband oder Buff
- Gesichtsmütze (z. B. von Odlo oder Icebraker)
- Funktionelle Socken (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker)
- 1 funktionelles Kurzarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- 1 funktionelles Langarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- (Funktionelle) Unterwäsche kurz (inkl. Ersatz)
- Lange Unterhosen (z. B. aus Merinowolle oder aus Stretchstoff)
- Falls vorhanden: Primaloft- oder dünne Daunenjacke (sehr praktisch während der Pausen)

Technische Ausrüstung

- Rucksack (30-40 Liter) mit Hüftgurt
- Schneeschuhe mit seitlich angebrachten Harschkralen
- Robuster und warmer Berg-, Trekking- oder Hochtourenschuh
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Lawinenschüttelgerät (LVS) mit neuen Batterien– idealerweise 3 Antennengerät (z. B. Pieps DSP, Mammut Pulse, Mammut Element, etc.)
- Lawinenschaufel (idealerweise aus Metall)
- Lawinensonde (mind. 2.40m lang)
- Kompass
- Evtl. GPS
- Evtl. Skiwachs
- Kleines Reparaturset (z. B. Draht, Isolierband, Kabelbinder)
- Mobiltelefon
- evtl. Notfunkgerät oder Satellitentelefon

Diverses

- Skibrille
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme
- Thermosflasche (max. 1 Liter); evtl. zusätzliche Trinkflasche: beides zusammen ca. 1.5 Liter
- Taschenmesser

- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Heftpflaster und Compeed (spezielle Pflaster gegen Blasen an den Füßen und Zehen)
- Kleine Apotheke (Verbandsmaterial, Desinfektions- und Schmerzmittel)
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Schweizerfranken/Euro (je nach Gebiet)
- Persönliche Medikamente (falls nötig)
- Halbtax/GA (falls vorhanden)
- Kompass
- Höhenmesser
- Rettungsdecke
- Evtl. GPS
- Evtl. Fotoapparat
- Evtl. Sonnenhut

Landkarten (LK) und Literatur (freiwillig)

- SAC Schneeschuhtourenführer: je nach Gebiet
- LK 1:25'000 - je nach Gebiet
- LK 1:50'000 (Skitouren) - je nach Gebiet

Bergsteigerliteratur und Landkarten: Bei Bächli Bergsport erhältlich <http://www.baechli-bergsport.ch/>

Verpflegung

- Zwischenverpflegung für die Dauer der Tour: Gut geeignet sind Energieriegel, Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot. Schokolade und Sandwiches können auf den meisten Hütten gekauft werden.

Zusätzliches

Bei Hüttenübernachtung im Mehrbettzimmer

- Ohrenpfropfen (Ohropax)
- Toilettenartikel in Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Duschen gibt es im Normalfall nicht
- Hüttenfinken stehen im Normalfall zur Verfügung

Bei Hotelübernachtung

- Toilettenartikel
- Bequeme Hausschuhe oder Finken
- Bequeme Kleidung für den Hotelaufenthalt
- Evtl. eigenes Badetuch

Bei Bergsport Aktivitäten nur normiertes alpin-technisches Material (UIAA-, CE- oder EN-Label) verwenden! Beim Kauf auf diese Bezeichnungen achten.