

## Ausrüstungsliste Ski-/Snowboardtour

### 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
- 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
- Tourenskis (mit eingestellter Bindung – passend zum Skischuh)
- Felle (gut geleimt)
- Harscheisen (passend auf die Bindung)
- Skitourenschuhe
- 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, Leim für Felle, Kabelbinder)
- Mobiltelefon
- evtl. Notfunkgerät oder Satellitentelefon

SnowboarderInnen (anstelle von Skis, Skischuhen und Fellen): Snowboardschuhe, Snowboard (das Snowboard muss für den Aufstieg auf den Rucksack gebunden werden können), (Teleskop)stöcke, Schneeschuhe mit seitlich angebrachten Harschkralen

### 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. Sonnenhut
- Evtl. Fotoapparat

#### **Landkarten (LK) und Literatur**

- SAC Skitourenführer: 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/>**

**Um Gewicht zu sparen evtl. die Seiten der entsprechenden Tour für den Eigengebrauch rauskopieren oder digital abfotografieren (Achtung auf die Batterien bzw. den Akku bei tiefen Temperaturen).**

#### **Verpflegung**

- Zwischenverpflegung für die Dauer der Tour. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Schokolade, Sandwiches und Getränke 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.***