

PACKLISTE FÜR SKITOUR

WICHTIG: Die Ausrüstung ist bei der Buchung einer Skitour nicht inbegriffen. Sie müssen Ihre eigene Ausrüstung mitbringen oder diese im Voraus mieten.

NOTWENDIGE AUSTRÜSTUNG

Tourenausrüstung

- Tourenski/Snowboard/Splitboard mit Fellen
- Tourenschuhe oder Snowboardschuhe
- Verstellbare Stöcke
- **Ski-/Snowboard-Harscheisen** ⚠

⚠ **OBLIGATORISCH** - *Eisige Bedingungen können uns ohne Harscheisen zur Umkehr zwingen.*

Check vor Abreise: Stellen Sie sicher, dass alle Bindungen richtig eingestellt und die Felle korrekt zugeschnitten sind.

Sicherheitsausrüstung (Unverzichtbar)

- Lawinenschüttelgerät (LVS) (vollständig geladen/neue Batterien)
- Lawinsonde
- Lawinenschaufel

BEKLEIDUNG

Das Schichtensystem

- **Basisschicht:** Merinowolle oder Funktionsunterwäsche (Oberteil & Hose)
- **Mittelschicht:** Fleece- oder Wolljacke
- **Außenschicht:** Wind-/wasserdichte Jacke und Hose

Nicht vergessen

- **Daunenjacke** (unverzichtbar für Pausen und Abfahrten)
- Warme Mütze oder Beanie
- **Zwei Paar Handschuhe:** dünne Handschuhe für den Aufstieg + warme Fäustlinge/isolierte Handschuhe für die Abfahrt
- Helm (dringend empfohlen)
- Skibrille

RUCKSACK-ESSENTIALS

- 30-40L Rucksack mit Ski-/Boardbefestigung
- **Sonnenschutz:** Sonnencreme (LSF 30+) und Sonnenbrille (März-Mai)
- **Stirnlampe:** Mit neuen Batterien (November-März)
- **Flüssigkeit:** Mindestens 1,5L (isolierte Flasche empfohlen für Winter)
- **Verpflegung:** Lunch, energiereiche Snacks und Studentenfutter
- **Persönliche Gegenstände:** Medikamente, Sporttape, Blasenpflaster

⚠ **Wichtig:** Informieren Sie Ihren Guide vor der Abfahrt über Medikamente oder gesundheitliche Bedenken.

OPTIONALE AUSTRÜSTUNG

Spezialausrüstung (Guide wird Sie bei Bedarf informieren)

- Eispickel
- Klettergurt
- Steigeisen

Nützliche Extras

- Biwaksack
- Sitzkissen oder kleine Isomatte
- Karte und Kompass
- Persönliches Erste-Hilfe-Set
- GPS-Gerät oder Backup-Navigation
- Kamera oder Handy für Photos

✓ CHECKLISTE

Vor der Tour:

- ☐ LVS-Gerät testen
- ☐ Wettervorhersage prüfen
- ☐ Kompatibilität der Harscheisen mit Ihrer Ausrüstung überprüfen
- ☐ Kalorienreiche Verpflegung einpacken
- ☐ Stirnlampen-Batterien aufladen
- ☐ Sonnencreme vor dem Start auftragen

Fragen zur Ausrüstung? Kontaktieren Sie Ihren Guide im Voraus – lieber nachfragen als unvorbereitet sein!