



## **Ausrüstungsliste Winter (Skitouren – Schneeschuhtouren)**

### **Allgemein**

- mittelgrosser Rucksack (35-40 Liter) mit Skitragevorrichtung
- Lawinenschaufel
- LVS (Piepser)
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Halbtax-Abo
- Ausweis SAC
- evt. persönliche Medikamente
- Kleinapotheke

### **Technische Ausrüstung Schneeschuhtouren**

- Schneeschuhe
- robustes Modell für hochalpine Touren mit sehr guten Harscheisen
- Skistöcke Teleskop
- warme, solide, wasserfeste Schuhe

### **Technische Ausrüstung Skitouren**

- Skitouren-Schuhe
- Tourenskis
- Skistöcke (Teleskop)
- Klebfelle
- Harscheisen
- Anseilgurt
- Steigeisen mit Antistoll \*\*
- Pickel (je nach Tour)\*\*
- 2 Karabiner (1 davon zum Schrauben)
- Reepschnur 6mm / ca. 4-5m
- Reparaturmaterial (Draht, Klebstoff, Reservekleber, Reservefell)

\*\* nur für einige Touren notwendig: der Bergführer /Tourenleiter teilt mit ob notwendig  
Für Gruppenmaterial wie Seile etc. ist der Tourenleiter /Bergführer zuständig

### **Bekleidung**

- lange, wetterfeste Hosen
- wetterfeste Jacke
- Mütze, warme Handschuhe, Ersatz-Handschuhe
- Thermo-Unterwäsche
- Socken
- Fleece-Hemd oder Fleece-Pulli
- Faser-Pullover
- Ersatzwäsche\*

## **Diverses**

- Sonnenbrille
- Lippen- und Sonnenschutzcreme
- Thermosflasche
- leichter Tagesproviant
- Toilettenartikel, sich auf das Notwendigste beschränken
- Seiden-Innenschlafsack
- Fotoapparat
- Gebietskarten
- Lektüre

## **Bei Touren ins Ausland**

- ID oder Pass
- Reisegeld in Fremdwährung (Euro)

## **Zwischenverpflegung**

Bei der Zwischenverpflegung unbedingt nur wenig mitnehmen(Dörrfrüchte, Schokolade, wenig Käse, Trockenfleisch, Energiestengel). Man kann in den Hütten den Proviant ergänzen. Es ist eine Tatsache, dass man unterwegs eher wenig ist, besonders beim Brot kann sich auf eine Minimum beschränken. In den Hütten stehen pro Person 2 Decken zur Verfügung. Immer mehr Hütten haben Nordisch-Schlafen und ein Seidenschlafsack ist Pflicht. Im Winter ist in vielen Hütten das Wasser knapp. Zur Körperpflege bewähren sich Feuchttüchlein.