

## Checkliste für Skitouren! (Liste ohne Gewähr)

### Ausrüstung:

- Rucksack (je nach Unternehmung)
- Bergschuhe
- Tourenskischuh
- Harscheisen, passend zur Bindung
- Steigfelle, passend zum Ski
- Tourenski mit Bindung
- Teleskopstöcke
- Trinkflasche (mind.1ltr.)Thermosflasche
- Sonnenbrille
- Kleine Jause, Müsliriegel usw.
- Plastiktüte für Abfall
- Werkzeug

### Kleidung:

- Berg-/Tourenhose
- Mütze
- Handschuhe/Fäustling
- Funktionswäsche
- Softschelljacke
- wind- u. wasserdichte Überjacke
- Evtl. Gamaschen

### Sonstiges.

- Kartenmaterial, Gebietsführer
- **nicht vergessen!**
- Rucksackapotheke (Erste Hilfe Set)

### Für Ihre Sicherheit:

- LVS- Gerät
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- evtl. Lawinenairbag /Ball
- Kompass
- Höhenmesser
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Stirnlampe
- Handy, mit gel. Akku
- Evtl. GPS
- Berg- und Skiführer

### Bei Hüttenübernachtungen:

- Hüttenschlafsack
- AV- Ausweis, falls vorhanden
- persönlicher Bedarf
- Personalausweis
- Kreditkarte

**Sonnen- und Kälteschutz für Lippen und Haut gehören in jeden Rucksack!**