

# Ausrüstung-Checkliste

## TAGES-SCHITOUR



- Tourenski mit Tourenbindung, Schistopper und Harscheisen
- wetterbedingt Wachsen
- Tourenfelle
- Schitourenschuhe
- Schistöcke (Teleskop)
- Tourenrucksack (mit Befestigungsmöglichkeit für Ski) mit folgendem Inhalt:
  - Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) mit vollen Batterien!
  - Lawinenschaufel mit Lawinensonde
  - Schihelm
  - Reserveunterwäsche und/oder Shirt
  - Buff-Tuch und warme Mütze
  - Gesichtsmaske
  - Handschuhe (ggfs. leichte und warme)
  - Schisocken
  - Sonnenbrille bzw. Schibrille
  - Sonnencreme hoher LS-Faktor & Lippenchutz (1 Stunde vorher eincremen!)
  - Tourenapotheke mit Rettungsdecke (pers. Medikamente bei Bedarf)
  - Biwaksack (für 2 Personen)
  - Kartenmaterial (oder Offlinekarten für Smartphone runterladen)
  - oder GPS-Gerät mit vollen Batterien! (auf Gewicht achten)
  - Handy mit wasserfester Hülle (Akku am Abend zuvor laden!)
  - Fotoapparat mit leerer Speicherkarte (auf Gewicht achten)
  - Akku und Reserveakku laden!
  - Thermosflasche(n) mit warmem Getränk
  - Lunchpaket (und Energieriegel)
  - Bargeld für Hüttenbesuch (Kreditkarte/ E-Card)
  - Ausweise (Führerschein, ÖTK-Mitgliedsausweis)
  - Taschentücher

### Optional:

- Steigeisen
- Reparaturset für Bindung
- LED-Stirnlampe

### Bekleidung:

- Mehrschichtige Unterbekleidung, Schiunterwäsche (keine Baumwolle)
- Fleecejacke/ -pulli
- Funktionsjacke