

Ausrüstung-Checkliste

Schneeschuhwandern



1. Bekleidungsschicht - auf der Haut

Die Schicht, die direkt auf der Haut getragen wird. Synthetische Fasern sind ein Erdölprodukt. Salze und damit Körpergeruch haften den Fasern an. Ein unangenehmer Geruch ist die Folge. Funktionsunterwäsche aus Merinowolle vereint die Vorteile von Natur- und Synthetikfasern. Eng anliegend, mit langen Ärmeln und Beinen, hält sie den Körper trocken und warm. Keine Baumwollunterwäsche, da sie sich mit Feuchtigkeit vollsaugt und nass am Körper klebt. Das kann zu Erfrierungen führen!

Funktionsunterwäsche (Merinowolle)	<input type="checkbox"/>	Functional underwear (merino)
Ersatz Unterwäsche	<input type="checkbox"/>	Replacement Underwear
Sport-BH	<input type="checkbox"/>	Sports bra
2 Paar (lange) Skitourensocken	<input type="checkbox"/>	2 pair (long) ski socks
Sturmhaube	<input type="checkbox"/>	Balaclava
Dünnere Handschuh (Merinowolle)	<input type="checkbox"/>	Thin gloves (merino)
Cap (Helm angepasst, mit Ohrenklappe)	<input type="checkbox"/>	Cap (helmet adapted with earflap)

2. Bekleidungsschicht - Isolation

Diese kann bei gutem Wetter auch die Außenschicht bilden. Beim Schneeschuhwandern mit Gepäck produziert der Körper bis zu 2 Liter (!) Schweiß pro Stunde. Diese Feuchtigkeit muss die Isolationschicht weiterleiten. Erste Wahl ist hier Fleece. Nachteil: Die volle Wärmeleistung wird nur bei Windstille erreicht. Alternativ eignet sich dünne (Gänse-)Daune zum Drunterziehen. Keine Baumwolle!

Schi-Tourenhose (mit Hosenträger)	<input type="checkbox"/>	Ski-Touring pants (with suspenders)
Soft-Shell-Jacke (winddicht)	<input type="checkbox"/>	Soft Shell jacket (windproof)
Gemütliche Freizeitkleidung	<input type="checkbox"/>	Comfortable casual clothing

3. Bekleidungsschicht - Wetterschutz

Schutz vor Wind, Regen und Kälte. Gore-Tex Softshell ist das bisher einzige Material, das dauerhaft wasser- und winddicht, atmungsaktiv, angenehm und wärmer als traditionelle 3-Lagen-Bekleidung (Hardshells) ist. In alpinen Lagen achte auf den Sonnenschutzfaktor: UPF 20 stellt einen guten UV-Schutz dar (93,3% - 95,8%), UPF 50+ ist sehr gut (97,5% UV-Strahlungsabsorption).

Überhose (wasserdicht)	<input type="checkbox"/>	Hard Shell pants (waterproof)
Gore-Tex Softshell Jacke (wasserdicht)	<input type="checkbox"/>	Hard Shell jacket (waterproof)
Gamaschen	<input type="checkbox"/>	Gaiters
Schirmmütze	<input type="checkbox"/>	Ski cap
Stirnband / Buff-Tuch (UV, gefüttert)	<input type="checkbox"/>	Headband / Buff (UV protection)
Schal (optional)	<input type="checkbox"/>	Scarf (optional)
Ski-Handschuh (Fäustling)	<input type="checkbox"/>	Ski gloves (mitten)

Ausrüstung-Checkliste

Schneeschuhwandern



Sonnenschutz

Sonnenschutzcreme	<input type="radio"/>	Sun cream
Lippenbalsam (Blocker)	<input type="radio"/>	Lip balm
Gletscherbrille (UV-Schutz, Kat. 4)	<input type="checkbox"/>	Sun Glasses (UV protection, Cat. 4)
Schibrille (UV-Schutz, Kat. 4)	<input type="checkbox"/>	Goggles (UV protection, Cat. 4)

Übernachtung/Hygiene

Biwaksack	<input type="checkbox"/>	Bivouac bag
Hüttenschlafsack	<input type="checkbox"/>	Sleeping bag
Pyjama (Seide)	<input type="radio"/>	Pyjama (silk)
WC-Papier	<input type="radio"/>	Toilet paper
Hüttenpatschen	<input type="radio"/>	Hut slippers
Rasierapparat USB/Kurbelbetrieb	<input type="radio"/>	Shaver (USB/hand crank)
Waschzeug (Zahnbürste, Duschgel)	<input type="radio"/>	Toiletry (dental hygiene, shower gel)
Reisehandtuch (Microfaser)	<input type="checkbox"/>	Travel towel (Microfiber)

Erste-Hilfe / Kameradensuche

Erste Hilfe / Apotheke	<input type="checkbox"/>	First Aid / pharmacy supplies
Rettungsdecke	<input type="checkbox"/>	Rescue blanket
Leukotape (Classic)	<input type="checkbox"/>	Leukotape (Classic)
Lawinen-Airbag (nicht für Kurse)	<input checked="" type="checkbox"/>	Avalanche airbag (not for courses)
Lawinen-Schaufel	<input checked="" type="checkbox"/>	Avalanche shovel
LVS-Gerät („Pieps“) + Batterien	<input checked="" type="checkbox"/>	Avalanche transceiver + batteries
Lawinen-Sonde	<input checked="" type="checkbox"/>	Avalanche probe
Lawinen-Bericht aktuell	<input type="checkbox"/>	Avalanche report

Essen & Trinken

Taschenmesser	<input type="checkbox"/>	Pocket knife
Thermosflasche	<input type="checkbox"/>	Thermos flask
Trinksack	<input type="checkbox"/>	Hydration bag

Ausrüstung-Checkliste

Schneeschuhwandern



Ausrüstung

30 Liter (Touren-)Rucksack mit Fach für Lawinenschaufel und Sonde, Halterungen für Skistöcke und Schneeschuhe.	<input type="checkbox"/>	30 liter (backcountry) Backpack with safety gear compartment for shovel and probe, holders for poles and snowshoes.
Teleskopstöcke (1.50 cm), isolierter Griff, neigbare Tiefschneetourenteller	<input type="checkbox"/>	Telescoping Poles (1.50 cm), insulated handle, tilting powder snow basket
Trekking- bzw. Winter-Bergschuhe	<input type="checkbox"/>	Trekking or winter hiking boots
Robuster Schneeschuh mit Steighilfen wie Zacken und Krallen	<input checked="" type="checkbox"/>	Rugged snowshoe with climbing aids such as serrations and claws
Stirnlampe	<input type="checkbox"/>	Headlamp
Wanderkarte	<input type="checkbox"/>	Hiking map
Peilkompass (mit Spiegel)	<input type="checkbox"/>	Bearing compass (with mirror)

optional:

Höhenmesser	<input type="checkbox"/>	Altimeter
GPS-Gerät + Ersatzbatterien	<input type="checkbox"/>	GPS + extra batteries
Compeed Blasenpflaster	<input type="checkbox"/>	Compeed Blisters

Persönliche Dinge

Winter Freizeitschuhe	<input type="radio"/>	Winter Casual Shoes
Mobiltelefon (aufgeladen)	<input type="radio"/>	Mobile phone (charged)
e-Card / Reisepass	<input type="radio"/>	ID-Card / Passport
ÖTK-Klubkarte (gültig)	<input type="radio"/>	Alpine Clubcard (valid)
Autoschlüssel	<input type="radio"/>	Car key
Bargeld (für Hütte/Bergbahn)	<input type="radio"/>	Cash (for hut/cable car)
Schreibutensilien	<input type="radio"/>	writing utensils
Persönliche Medikamente	<input type="radio"/>	Personal medications

Legende:

- ÖTK Leihservice:** Diese Ausrüstung kann gegen eine geringe Gebühr entliehen werden. Bitte rechtzeitig reservieren! Telefon: +43.1.5123844
- ÖTK Alpinshop:** Diese Ausrüstung erhältst du im ÖTK-Alpinshop, Bäckerstraße 16, Wien 1.
- Persönliche Gegenstände