

## **Ausrüstungsliste: Skitouren**

### **Technische Ausrüstung:**

Rucksack mit Skibefestigung u. Skifix  
Ski mit Tourenbindung  
Skistöcke  
Tourenskischuhe  
Klebefelle  
Harscheisen  
Skihelm (oder Kletterhelm)  
Tourenverpflegung (Müsliriegel)  
Thermosflasche  
Ski- bzw. Fellwachs  
Lese - u. Sonnenbrille  
Sonnen - u. Lippenschutz

### **Notfallausrüstung:**

LVS Gerät (mit neuen Batterien)  
Lawinenschaufel und Lawinsonde  
Erste Hilfeset  
Biwaksack  
Stirnlampe  
Reperaturzeug  
Mobiltelefon (Ladegerät)

### **Bekleidung:**

Funktionsunterwäsche  
Reserveunterwäsche  
Skitourensocken, Haube  
Wasser- u. winddichte Überjacke  
dünne und warme Handschuhe  
Gesichtsmaske, Schlauchtuch

### **Im Quartier:**

leichte Hausschuhe, Hose und Leiberl  
persönliche Medikamente  
kleinesToilettzeug  
Ohrstöpsel