

Checkliste für Ihre erste Skitour

Sicherheitsausrüstung

- LVS-Gerät
- Lawinen-Sonde
- Lawinenschaufel
- Eispickel
- Skihelm
- Erste Hilfe Paket zur Erstversorgung (inkl. Rettungsdecke, bestenfalls 2)
- Biwaksack, bestenfalls für 2 Personen
- ein Lawinen-Airbag-System zählt zur erweiterten Sicherheitsausrüstung*

Bekleidung

- Skitourenjacke (Hardshell)
- Skitourenhose (leichte Hardshell)
- Warme Jacke
- Zwei Strickmützen bzw. Stirnband und Mütze
- Leichte Handschuhe für den Aufstieg
- Zweites, wärmeres Paar Handschuhe zum Wechseln und für die Abfahrt
- Skiunterwäsche zum Wechseln
- Beanies für den Hals und ggf. als Kälteschutz vor Mund und Nase
- Sonnenbrille (verspiegelt)
- Skibrille

Sonstiges

- Fotoapparat
- Handy für den Notfall
- Sonnencreme und Lippenfettstift mit UV-Schutz
- Powerbank und Ladekabel für das Handy
- Gedruckte Karte bzw. Offline-Kartenmaterial zur Orientierung im Gelände (hier empfehlen sich Apps aus den jeweiligen Tourismusregionen oder auch Maps 3D)
- Wasserdichter Beutel für feuchte Bekleidungsstücke
- Stirnlampe

Verpflegung

- Wasserflasche
- Power- oder Müsliriegel

Grundausrüstung

- Tourenski inkl. Stöcke
- Felle, sowie ein Beutel, um sie darin zu verstauen
- Tourenstöcke mit einem Schneeteller
- Harscheisen