

Checkliste für hochalpine Skitouren



Allgemeines

O Rucksack

- Tourenski mit Bindung
- Harscheisen
- Steigfelle
- Fellkleber
- Steigfell-Imprägnierung
- Werkzeug
- VS-Geräte
- Schaufel
- Lawinensonde
- Teleskopstöcke
- Sonnenbrille
- Bergseil
- Klettergurt
- Prusikschnüre
- HMS-Karabiner
- Schraubkarabiner
- Steigklemme
- Abseilachter
- Steigeisen
- Zackenschutz
- Eispickel
- Eispickelfutteral
- Eisschrauben

Medikamente

- Rucksack-Apotheke
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Schnellverband
- Schmerzmittel

Fotoapparat

- Filme
- Plastiktüte für Abfall
- Sonnenbrille
- Sturmbrille
- Feuerzeug
- Kompass/GPS
- Gebiets-/Bergführer
- Kartenmaterial
- Höhenmesser
- Trinkflasche/Thermosflasche
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Ersatzbirnchen
- Taschenmesser
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Kartentasche
- Handy
- Fernglas

Lebensmittel

- Persönlicher Bedarf
- Proviantdosen
- Energienahrung/Müsliriegel

Hygiene & Körperpflege

- Sonnenschutzmittel
- Lippenpflegemittel
- Kamm
- Taschentücher
- Toilettenpapier

Kleidung

(Wäsche zum Wechseln berücksichtigen)

- Unterhose
- Unterhemd
- Hemden
- Socken/Strümpfe
- Faserpelz-Hose
- Faserpelz-Jacke oder -Pulli
- Mütze
- Handschuhe/Fäustlinge
- Überhandschuhe
- Gamaschen
- Wetterjacke
- Wetterhose
- Berg-/Tourenhose
- Schuhe
- Skitourenschuhe

Bei Hüttenübernachtung

(bewirtschaftet):

- Hüttenschlafsack
- Kulturbeutel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Seife
- Handtuch
- Jogginghose oder Trainingsanzug

Bei Hüttenübernachtung

(Winterraum):

- Daunenschlafsack
- Kocher
- Brennstoff
- Koch- und Essgeschirr
- Kerzenlaterne
- Kulturbeutel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Seife
- Handtuch
- Jogginghose oder Trainingsanzug

Dokumente, Persönliches

- Personalausweis/Reisepass
- Führerschein
- Vereins-Ausweis
- Euro-Scheck
- Scheckkarte
- Kreditkarte
- Notizblock
- Kugelschreiber

