

# Checkliste für mehrtägige Schitouren

**Tourensch**i, servicegepflegt?

**Bindung** OK? Schrauben alle fest angezogen?

Auf Körpergewicht richtig eingestellt?

**Sch**ieberfläche mit Silikonspray eingesprüht verhindert Schneeansammlung

**Harscheisen**

**Fell und eventuell Ersatzfell**, Haftung OK - Stollgefahr? Fellwachs, Fellspray, Spitzenspanner (Ersatz)

**Sch**ifix für Rucksacktransport

**Tourensch**uhe, Schnallen und Zunge OK?

**Teleskopstöcke**, Verstellmechanismus OK?

**LVS**, Batterien OK? – **NEUE** Batterien

**Schaufel + Sonde**

**Biwaksack**

**Erste-Hilfe**, Blasenpflaster, Stirnlampe, Trillerpfeife

**Wasser - und Windfeste Überbekleidung**

**Handschuhe** / Ersatzhandschuhe

**Haube/Kappe** / Stirnband

**Sch**ibrille

**Sonnenbrille**, Gletscherbrille

**Sonnenschutz**, mindestens LSF 20, Lippenchutz

**Thermosflasche**

**Tourenproviant**

**Geld**, NF - Ausweis, Pass?

Kartenmaterial / Führerliteratur / Kompass / GPS/ Handy

Fotokamera mit Ersatzakku und Ersatzspeicherkarte

**Wechselwäsche**

Hüttenschuhe

Hüttenschlafsack

Taschentücher, Toiletteartikel

Medikamente (persönliche)

2 Reepschnüre

Tape, Bindedraht

## Ausrüstungsliste für Tagesskitouren

Checkliste für sichere Touren, zur Vermeidung "böser" Überraschungen.

**Grundausrüstung:** Tourenskier, Felle, Schuhe, Stöcke, Harscheisen.

**Notfallausrüstung:** LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Biwaksack, Erste Hilfe Material, Signalpfeife, aufgeladenes Handy (ABS, Lawinenball, Helm).

**Kleidung:** Gore-Anorak, Haube, Handschuhe (dicke und dünne), Skibrille, Kleidung zum wechseln (Unterleibchen, Funktions T-Shirt,...).

**Sonnenschutz:** Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz und Pflege (z.B.: Zovirax)

**Verpflegung:** Thermosflasche, ausreichend Getränke und Jause (Riegel).

**Sonstiges:** Stirnlampe, Orientierungsmaterial (Karte, Bussole, Planzeiger, GPS), Reparaturmaterial (Leatherman), Wachs.

**zusätzlich für hochalpine Touren:** Seil, Reepschnüre, Sitzgurt, Steigeisen, Pickel, Sicherungsmaterial (Bandschlingen, Karabiner, Expressschlingen, Eisschrauben).