

Checkliste für mehrtägige Schitouren

Tourenschi, servicegepflegt?

Bindung OK? Schrauben alle fest angezogen?

Auf Körpergewicht richtig eingestellt?

Schieberfläche mit Silikonspray eingesprüht verhindert Schneeansammlung

Harscheisen

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

Schifix für Rucksacktransport

Tourenschuhe, 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/Kape / Stirnband

Schibrille

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).