Ausrüstungsliste
Skitouren (mehrtägig)

Allgemein
- ☐ Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ evt. persönliche Medikamente
- ☐ Kleinapotheke
- ☐ evt. SAC Ausweis

Bekleidung
- ☐ Soft Shell oder Fleecejacke
- ☐ Gore Tex Jacke
- ☐ lange wetterfeste Skihose
- ☐ warme, atmungsaktive Kleidung
- ☐ Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- ☐ Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- ☐ Mütze, evt. Stirnband oder Buff
- ☐ Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- ☐ Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Diverses
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnen- und Lippencrème
- ☐ Thermosflasche / Trinkflasche
- ☐ leichter Tagesproviant*
- ☐ Toilettenartikel
- ☐ evt. Ohropax
- ☐ evt. Heftpflaster und Compeed
- ☐ Seiden-Innenschlafsack
- ☐ evt. Fotokamera

Technische Ausrüstung
- ☐ Skitourenschuhe
- ☐ Tourenskis
- ☐ Skistöcke oder Teleskopstöcke
- ☐ Klebfelle
- ☐ Harscheisen
- ☐ Lawinenschaufel
- ☐ LVS (Lawinenverschütettensuchgerät)
- ☐ Lawinensonde

**Bei der Zwischenverpflegung unbedingt nur wenig mitnehmen (Dörrfrüchte, Schokolade, wenig Käse, Trockenfleisch, Energieriegel). Man kann in den Hütten den Proviant ergänzen. Es ist eine Tatsache, dass man unterwegs eher wenig ist, besonders beim Brot kann man sich auf das Minimum beschränken.*

Oberbergstrasse 112 · 6390 Engelberg · M 079 403 08 01 · je_savary@bluewin.ch · www.mountain-activity.ch