

## Ausrüstungsliste leichte Ski-/Snowboardhochtour

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke (oder gleichwertig bzgl. Wind- und Wasserschutz)
- Skitouren- oder Skihose (wind- und wasserdicht; kann auch eine 2- oder 3 Lagen Gore Tex Hose sein)
- Windstopperjacke (z. B. Soft Shell Windstopper von Gore oder North Face Apex)
- Evtl. 1 warmer Pullover (Fleece)
- 1 Paar dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- 1 Paar warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Warme Mütze, evtl. Stirnband oder Buff
- Gesichtsmütze (z. B. von Odlo oder Icebraker)
- Funktionelle Socken (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker)
- 1 funktionelles Kurzarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- 1 funktionelles Langarm T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- (Funktionelle) Unterwäsche kurz (inkl. Ersatz)
- Evtl. lange Unterhosen (z. B. aus Merinowolle oder aus Stretchstoff)
- Falls vorhanden: Primaloft- oder dünne Daunenjacke (sehr praktisch während der Pausen)

Beim Kleiden ist die Anwendung des Zwiebelschalenprinzips (verschiedene Schichten übereinander) sinnvoll.

### Technische Ausrüstung

- Rucksack (30-40 Liter) mit Hüftgurt
- Tourenskis (mit eingestellter Bindung - passend zum Skischuh)
- 1 Band- oder Selbstsicherungsschlinge (Nabelschnur) aus Nylon: 120 cm lang
- 2 Schraubkarabiner
- Steigeisen mit Antistoll -> passend auf die Skischuhe
- Klettergurt (Sitzgurt), z. B. Couloir Harness von Black Diamond (leicht)
- Felle (gut geleimt)
- Harscheisen (passend auf die Bindung)
- Skitourenschuhe
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS) mit neuen Batterien- idealerweise 3 Antennengerät (z. B. Pieps DSP, Mammut Pulse, Mammut Element, etc.)
- Lawinenschaufel (idealerweise aus Metall)

- Lawinensonde (mind. 2.40m lang)

SnowboarderInnen (anstelle von Skis, Skischuhen und Fellen): Snowboardschuhe, Snowboard (das Snowboard muss für den Aufstieg auf den Rucksack gebunden werden können), (Teleskop)stöcke, Schneeschuhe mit seitlich angebrachten Harschkralen

#### **Diverses**

- Skibrille
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme
- Evtl. Sonnenhut
- Thermosflasche (max. 1 Liter); evtl. zusätzliche Trinkflasche: beides zusammen ca. 1.5 Liter
- Taschenmesser
- Heftpflaster und Compeed (spezielle Pflaster gegen Blasen an den Füßen und Zehen)
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Schweizerfranken/Euro (je nach Gebiet)
- Evtl. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente (falls nötig)
- Halbtax/GA (falls vorhanden)

#### **Landkarten (LK) und Literatur (freiwillig)**

- SAC Skitourenführer: je nach Gebiet
- LK 1:25'000 - je nach Gebiet
- LK 1:50'000 (Skitouren) - je nach Gebiet

Bergsteigerliteratur und Landkarten: Bei Bächli Bergsport erhältlich  
<http://www.baechli-bergsport.ch/>

#### **Verpflegung**

- Zwischenverpflegung: Diese nehmt ihr zwischen Frühstück und Abendessen ein. Nehmt die Zwischenverpflegung für die entsprechende Anzahl Tage mit. Tragt nicht zu viel und vor allem Essen mit, welches ihr bei Anstrengung besonders mögt. Gut geeignet sind Energieriegel, Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot. Schokolade und Sandwiches können auf den meisten Hütten gekauft werden.

#### **Zusätzliches**

Bei Hüttenübernachtung im Mehrbettzimmer

- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Ohrenpfropfen (Ohropax)
- Toilettenartikel in Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)

- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessendes, kaltes Wasser zur Körperpflege
- Duschen gibt es im Normalfall nicht
- Hüttenfinken stehen im Normalfall zur Verfügung

Bei Hotelübernachtung

- Toilettenartikel
- Bequeme Hausschuhe oder Finken
- Bequeme Kleidung für den Hotelaufenthalt
- Evtl. eigenes Badetuch

***Bei Bergsport Aktivitäten nur normiertes alpin-technisches Material (UIAA-, CE- oder EN-Label) verwenden! Beim Kauf auf diese Bezeichnungen achten.***