

Ausrüstungsliste Skitour

- Sonnenschutz – Creme (mind. LSF 30, besser LSF 50), Brille (Kat 3), Hut oder Cap

Skibrille, Skihelm empfohlen

- Regen-/Windschutz – je nach Gebrauch: Du bist die Gelegenheitswanderin und möchtest einfach nur kurze Schauer trocken überstehen? Dann empfehle ich etwas in diese Richtung: Regenjacke von Patagonia, Regenhose von Vaude.

Für Teilnehmerinnen, die oft am Berg unterwegs sind, Sommer wie Winter, empfehle ich eine Hardshell-Variante: Hardshelljacke von Vaude, Hardshellhose von Ortovox und eine

Hülle für den Rucksack (ist bei vielen Rucksäcken schon dabei)

- Kälteschutz – warme und leichte Isolationsjacke, z.B. von Patagonia, dünne und dickere Handschuhe, Mütze, evtl. Isolationsrock

- Rucksack ca. 28-35 Liter, z.B. Ortovox Switchback 30 m Skihalterung

Lawinenrucksack als Empfehlung- kein Muss!

(Bei Freeride Veranstaltungen: Verpflichtend!)

- Verstellbare Teleskopskistöcke mit Schneetellern
- LVS-Set (LVS-Gerät (3-Antennen-Gerät), Alu-Schaufel, Sonde)
- Tourenski mit passenden Steigfellen und Aufstiegsbindung, passende Harscheisen, Tourenskischuhe (Bindung auf Schuhe eingestellt)

→ Material leihbar bei [IKO SPORT in Raubling](#)

- evtl. Sitzkissen
- Wechselwäsche – im Detail muss diese kurzfristig an den Wetterbericht angepasst werden.

Hier kommt es ganz auf dein persönliches Empfinden und den Wetterbericht an.

Was ich normalerweise dabei habe, inkl. dem, was ich am Tourentag trage:

- eine dünne Fleecejacke
- ein langärmeliges Shirt
- ein kurzärmeliges Shirt
- ein Top
- zwei BHs z.B. von Icebreaker und Anita

- zwei Slips
- eine dünne Unterhose in 3/4-Länge für die Nacht
- zwei Paar Socken (lange Skisocken)
- ein Schlauchtuch
- ein Stirnband
- eine Tourenhose
- evtl. eine Weste
- Hüttenschlafsack (**NICHT bei Standorttour mit PESNION/HOTEL**)
- Snacks/Brotzeit für die Tour (Nüsse, Müsliriegel); sich ein Lunchpaket in der Unterkunft machen zu lassen ist in der Regel auch kein Problem (meist gegen Aufpreis)
- Trinkflasche oder -beutel, Thermoskanne
- Wachstücher als nachhaltige und platzsparende Verpackung für die Brotzeit
- kl. Wasch-/Kulturbeutel und kl. Handtuch
- evtl. Beutel für eine gute Rucksackorganisation (außerdem halten sie das Innenleben trocken)
- evtl. Hüttenschuhe – z.B. faire Doghammer Hüttenschua

In den Unterkünften sind Straßenschuhe oft nicht gewünscht, deshalb bitte auf Hausschuhe

ausweichen.

- DAV-Ausweis – Die Mitgliedschaft im Alpenverein **ist für diese Veranstaltung VERPFLICHTEND!!**
- Stirnlampe, z.B. Petzl Bindi
- Kl. Erste Hilfe Set, wenn nötig eigene Medikamente, z.B. bei Diabetes, Asthma oder Allergien
- Blasenpflaster
- Biwaksack z.B. von Mountain Equipment
- evtl. Ohrenstöpsel
- **AUF HÜTTE: Bargeld – auf den Hütten ist meistens keine Kartenzahlung möglich. Ca. 70-80€ pro**

Übernachtung für Übernachtung mit HP und mal ein Stück
Kuchen und/oder einen Kaffee einkalkulieren; auch die Bezahlung eventueller Transfers
wird in bar abgewickelt)

Ein kleiner Hinweis meinerseits vorab: Bevor Du Dich ins Onlineshopping stürzt,
denke bitte an die lokalen Händler für Bergsport-Ausrüstung in Deiner Umgebung.
Sie freuen sich bestimmt über jede Unterstützung und können Dich zu dem ein oder
anderen Teil evtl. auch noch zusätzlich beraten.
Solltest Du keinen Händler in Deiner Nähe haben oder andere Gründe haben, die
Dich zum Einkaufen im Internet bewegen, würde ich mich freuen, wenn Du über
die blau hinterlegten Links bei Bergzeit fündig wirst. So erhalte ich eine kleine
Provision und für Dich entstehen keine zusätzlichen Kosten. So oder so: Viel Spaß
beim Stöbern!