Ausrüstungsliste für Skitouren

Webseite: www.tatrawelten.eu

Bekleidung

- [ ] Funktionsunterwäsche, schnelltrocknend (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Skitourensocken (bis zum Knie, nicht zu dick, keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Funktionsshirt (keine Baumwolle! Merinowolle oder Funktionsmaterial sehr empfehlenswert)
- [ ] Skitourenhose - (gute Passform, winddicht)
- [ ] Fleecepullover oder Fleecejacke (gute Passform, nicht zu weit)
- [ ] Jacke als Wind-, Regen- und Kälteschutz (z. B. Gore-Tex oder vergleichbare Membran)
- [ ] Isolationsjacke (Primaloft oder Daune)
- [ ] Leichte Mütze als Sonnenschutz
- [ ] Warme Mütze (ohne Bommel passt besser unter Kapuze) und Stirnband
- [ ] Leichte winddichte und wasserabweisende Handschuhe + 1 Paar dickere Handschuhe
- [ ] Multifunktionstuch (Schal, Stirnband, Wind- und Kälteschutz)
- [ ] Ersatzwäsche (Ersatzunterwäsche, T-Shirt, Ersatzsocken)

Ausrüstung

- [ ] Skitourenschuhe (gute Passform extrem wichtig)
- [ ] Rucksack (ca. 30 - 40 Liter)
- [ ] Sonnenbrille (mit 100 % UV-Schutz)
- [ ] Sonnenschutzmittel (mind. LSF 20)
- [ ] Trinkflasche besser Thermo (mind. 1 Liter pro Person)
- [ ] Tourenverpflegung (bevorzugt kohlenhydratreich und es sollte Euch schmecken)
- [ ] Rucksackapotheke (Verbandsmaterial, Blasenpflaster, Schmerzmittel etc.)
- [ ] Mobiltelefon (vollständig geladen)
- [ ] APP: wir empfehlen mapy.com ; komoot ; outdooractive
- [ ] Wanderkarte (Maßstab 1 : 25.000 oder 1 : 50.000)
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Taschenmesser
- [ ] Höhenmesser - oft im Handy
- [ ] Teleskop-Wanderstöcke mit Schneetellern

Ergänzende erforderliche Ausrüstung

- [ ] Ski + Felle
- [ ] Steigeisen - vorher probieren, das sie auf die Tourenschuhe passen
- [ ] Pickel
- [ ] Biwaksack
- [ ] Powerbank
- [ ] Lawinenset (Schaufel, Sonde, LVS Gerät)

Bergrettungsversicherung auf jeden Fall abschließen!