**Ausrüstungsliste Skitouren**

 **Bekleidung**
- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell und/oder Fleecejacke
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1x warm)
- Socken und Ersatzsocken
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche

**Diverses**
- Sonnenbrille und Sturmbrille
- Sonnencrème, Lippensalbe mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Ev. Fotoausrüstung, Feldstecher
- Ev. Karten vom Gebiet
- Toilettenartikel im Kleinformat, Erfrischungstüchlein
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Rucksack mit Hüftgurt
- (30-40 l für Mehrtagestouren, 20-30 l bei Tagestouren)
- Bei Hoteltouren Kleider für im Hotel

**Technische Ausrüstung**
- Tourenskis mit Klebfellen und Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Verschüttetensuchgerät
- Skistöcke, ev. Teleskop-Stöcke
- Lawinenschaufel
- Sonde

**Verpflegung**
Halbpension:
Bei Touren mit Halbpension ist das Frühstück und das
Abendessen im Preis inbegriffen und wird Ihnen vom
Gastwirt/Hüttenwart serviert.

**Zwischenverpflegung:**
Zwischenverpflegung/Lunch sind Lebensmittel, welche Sie
zwischen dem Frühstück und dem Abendessen essen.
Nehmen Sie die Zwischenverpflegung für die entsprechende
Anzahl Tage mit.
Tragen Sie nicht zu viel und vor allem Essen mit, welches
Sie auch bei Anstrengung besonders mögen.
Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch,
Käse, Vollkornbrot und Energiestengel. Schokolade kann
auf den meisten Hütten gekauft werden.

**Tourentee:**
Den Tourentee erhalten Sie täglich in der Hütte und ist im
Preis inbegriffen.

**Übernachten in Hütten**
Benutzen Sie aus Hygienegründen zum Schlafen in Hütten
einen Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle.
Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung.