

# 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, Lippenalbe mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- Ev. Fotoausrüstung, Feldstecher
- Ev. Karten vom Gebiet
- Toilettenartikel im Kleinformat, Erfrischungstüchlein
- Rucksack mit Hüftgurt
- (30-40 l für Mehrtagestouren, 20-30 l bei Tagestouren)
- Bei Hotel Touren 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.

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 dem Hotel und ist im Preis inbegriffen.