

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- Tourenskis mit eingestellter Tourenbindung
- Felle
- Harscheisen
- Skitourenschuhe oder bequeme Pistenskischeuhe
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Rucksack mit Hüftgurt ca. 30-40l
- Lawinenset (Lawinen-Verschütteten-Suchgerät / LVS, Schaufel, Sonde)

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze

Diverses

- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter