

Skitouren – Packliste

Eintagestour

Hardware:

- Skitourenskier
- Felle
- Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Skistöcke (optimal Teleskop)
- Rucksack (24-50l)
- Helm evt. mit Skibrille
- Sonnenbrille zum hochgehen
- Stirnlampe

Kleidung:

- Skitourenhosen (mit Lüftungen und Beinabschluss-Gummi, damit kein Schnee in Schuhe kommt)
- Hardshell Jacke
- Wärmender Midlayer (Pullover, Daunenjacke etc.)
- Schnelltrocknender Baselayer
- Evt. Lange Unterhosen
- Skisocken
- Evt. Buff (Halsschutz)
- Schirmmütze oä (Sonnenschutz)
- Evt. Wollmütze (Wärme) oder Stirnband
- Warme wasserdichte Handschuhe
- Dünne Stoffhandschuhe

Lawinen Notfallausrüstung:

- LVS (3 Antennen, check genügend Batterie)
- Sonde
- Schaufel
- Evt. Ersatzbatterien für LVS
- 1. Hilfe Set
- Biwaksack
- Notfalldecke (Goldseite nach aussen 😊)

Weitere hilfreiche Dinge

- Kompass
- Papierkarte
- GPS-Gerät
- Taschenmesser (Werkzeug)
- Fellwachs

Blogpost 2 Joel Kamm Website

- Skistrap (um Skier zu transportieren oder auf Rucksack zu binden)
- Evt. Turnschuhe, Finken, Flipflops für Zugreise

Kleine Dinge mit grosser Wirkung

- Sonnencreme
- Apotheke
- Blasenpflaster (Compeed oä)
- Handy (herunterladen der offlinekarten)
- Powerbank mit Ladekabel
- Portemonnaie
- Kopfhörer (für Zugreise)

Nahrung/ Wasser

- Wasser (1-1.5l pro Tag)
- Essen (Sandwiches, Pizza, Wraps, Müsliriegel, Cracker, Nüsse, etc.)

Mehrtagestour

In bewirteter Hütte übernachten

- Hüttenschlafsack
- Zahnbürste
- Zahnpaste (Eine Person aus der Gruppe)
- Evt. Feuchtigkeitscreme für Lippen/ Hände
- Steckdosenadapter für Handyladekabel
- Kopfhörer/ Oropax für eine ruhige Nacht
- Wechselkleider (Unterhosen + evt. Mehr)
- Mehr Essen für mehr Tage
- Bargeld für Hüttenübernachtung und Konsomation

In unbewirteter Hütte übernachten (Winterraum)

Oft sind Hütten während gewisser Wintermonate nicht bewirtet. Dann ist in der Regel der Winterraum offen wo man Unterschlupf finden kann.

Übersicht über die Schweizer SAC Hütten, wann sie bewirtet sind, wann der Winterraum offen ist und wann sie ganz geschlossen sind: [Liste der Hütten des Schweizer Alpen-Clubs – Wikipedia](#)

- Evt. Schlafsack (falls nicht genügend Wolldecken vorhanden sind)
- Evt. Feuerzeug (Kochen, Heizen)
- Nachessen und Frühstück
- Kochutensilien falls im Winterraum nicht vorhanden

Hochgebirge mit Gletschern

Das Hochgebirge birgt nochmals weitere Gefahren und Situationen auf die man vorbereitet sein muss.

- Steigeisen für Skischuhe
- Eispickel
- Klettergurt/ Hochtouren gurt
- Karabiner
- Bandschlingen, Reepschnüre
- Eisschrauben
- Mikrotraxion oä.
- Evt. Tuber (Abseilgerät)