



Packliste Skitouren / Skihochtouren

KLIMA UND AUSRÜSTUNG:

Du musst mit einer großen Bandbreite an Wettergeschehen rechnen: von warm beim Hüttenaufstieg bis hin zu Schneefall, starkem Wind und unter minus 25° C. Entsprechende Ausrüstung und Bekleidung ist unbedingt erforderlich.

Bekleidung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Funktionsunterwäsche, z.B. von Icebreaker			
Funktionsunterhose lang, z.B. von Icebreaker			
Funktions-T-Shirt kurz/Langarm, z.B. von Icebreaker			
Funktionssocken (warmhaltend, schnell trocknend & atmungsaktiv), z.B. von Icebreaker			
Klein packbare und leichte Isolationsjacke, am besten mit Kapuze, mit Primaloft- oder Daunenfüllung			
Tourenhose aus Softshell/Windstopper, z.B. von Marmot			
Winddichte Jacke aus Softshell/Windstopper, z.B. von Marmot			
Wasserdichte Hose/Überhose mit Gore-Tex, z.B. von Marmot			
Wasserdichte Jacke mit Gore-Tex, z.B. von Marmot			
Warme Handschuhe, z.B. Marmot Randonee			
Zusätzlich dünne Handschuhe (Fleece oder Windstopper)			
Warme Mütze			
Stirnband, Halstuch oder Buff			
Sonnenbrille mit Schutz vor seitlich einfallenden Lichtstrahlen und Wind, 100%ige UVA-, UVB- und UVC-Absorption, z.B. Rudy Project Zyon Hi-Altitude			
Skibrille, z.B. Rudy Project			

Ausrüstung	vorhanden	besorgen	eingepackt
LVS-Gerät			
Lawinenschaufel mit Lawinensonde			
Tourenski mit passenden Steigfellen			
Skitourenschuhe			
Harscheisen			
Teleskopstöcke mit großen Tellern			
Hochtourenrucksack mit 30-45 Liter Volumen			
Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)			
Wasserdichte Packbeutel (für Handy, Foto und ggf. Kleidung)			

Diverses	vorhanden	besorgen	eingepackt
Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippenchutz (hochwertiger UVA- und UVB-Filter mit mindestens LSF 30)			
Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Tape, persönliche Medikamente			
Ausreichend Bargeld (Hüttenübernachtung, Verpflegung, Getränke) und EC-/Kreditkarte (Bergbahnen)			
Personalausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)			
Handy, ggf. Fotoapparat			

»»» Fortsetzung Seite 2

Packliste Skitouren / Skihochtouren

Essen	vorhanden	besorgen	eingepackt
Leichte Thermosflasche (bruchfest), mindestens 1l Getränk (Trinkblasen frieren im Winter schnell ein)			
Taschenmesser			
Kleine Brotzeit, Nüsse, Trockenobst oder Müsliriegel			
Kleine Plastiktüte für Abfälle			

Hüttenübernachtung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Persönliche Medikamente			
Ohropax/Ohrstöpsel			
Kleines Microfaser-Handtuch			
Zahnbürste inkl. Zahnpasta			
Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack, Hygienezweck)			
Wechselkleidung (je 1 x Socken, Slip, lange Unterhose, T-Shirt)			

Kann bei vorheriger Reservierung ausgeliehen werden, Leihliste siehe rechte Spalte

Zusätzlich bei vergletschertem Gelände	vorhanden	besorgen	eingepackt
Klettergurt			
2 HMS-Karabiner, 1 Normalkarabiner			
1 Eisschraube			
1 Prusikschlinge, 1 genähte Bandschlinge 120 cm			
Steigeisen			
Eispickel			

FAUSTREGEL FÜRS RUCKSACKPACKEN:

Stell dir vor, es ist sehr kalt und du ziehst alles an, was du für die kälteste zu erwartende Temperatur dabei hast. Dann sollte nicht mehr als ein paar Wechselsocken, Unterwäsche und T-Shirt zusätzlich im Rucksack dabei sein. Als Anhaltspunkt gilt für Mehrtagestouren ein Rucksackgewicht von ca. 10 Kilo.

Nur bei vorheriger Reservierung!

Preisliste Leihhausrüstung	pro Tag	Fr. – So.	Do. – So.	pro Woche
Komplette Alpinausrüstung Anseilgurt, Karabiner, etc. nach Bedarf (Steigeisen, Helm, Eispickel, Klettersteigset)	15 EUR	30 EUR	40 EUR	60 EUR
Anseilgurt	5 EUR	10 EUR	15 EUR	25 EUR
Eispickel	5 EUR	10 EUR	15 EUR	25 EUR
Steigeisen	10 EUR	20 EUR	25 EUR	40 EUR
Notfallausrüstung LVS-Gerät, Lawinenschaufel und Sonde (mindestens 10 Tage vorher bei uns bestellen!)	10 EUR	20 EUR	35 EUR	40 EUR

Unsere Ausrüstungspartner:

icebreaker

LOWA
simply more...

SWIX

GENUINE
THERMOS
BRAND

bergfuehrer.com