

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Skitourenausrüstung:

- Skitour-/Snowboardstiefel (je wärmer, desto besser)
- Skitourenski (Taillierung ab 85 mm) / Splitboard
- Felle (Steigfelle / Kamus)
- Steigeisen für Ski/Splitboard
- Lawenpieps (Pflicht, mit Empfänger und drei Batterien-Sets)
- Lawinsonde (mindestens 300 mm)
- Lawinenschaufel
- Skistöcke (mit Ringen von mindestens 90 mm)
- Wachs/Belagspflege
- Airbag (optional)

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 30-50 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur -20 °C oder darunter
- Eispickel (für Touren bis Juni erforderlich)

Kleidung und Schuhe:

- Trekkingschuhe
- Wasserdichte Bekleidung – Jacke + Hose
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Dicke Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz in der Talregion auch zum Wärmen von Hals/Gesicht)

- Mütze
- Warme Skisocken für den Aufstiegstag

Sonstiges:

- Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermoskanne - 1 Liter, vorzugsweise ohne Knopf am Deckel
- Wiederverwendbare Trinkflasche 1 L, vorzugsweise hitzebeständig
- Windschutzmaske fürs Gesicht (alternativ mit Schal)
- Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
- Chemische Handwärmer (optional, sehr nützlich)
- Persönliches Erste-Hilfe-Set
- Elastische Bandagen und/oder Stützbandagen