

**Dokumente:**

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

**Skitourenausrüstung:**

- Skitouren- oder Snowboardschuhe (je wärmer, desto besser)
- Skitourenski (Taille ab 85 mm) / Splitboard
- Felle
- Harscheisen für Ski/Splitboard
- LVS-Gerät (Pflicht - mit Empfängerfunktion und drei Batteriesätzen)
- Lawinsonde (mindestens 300 mm)
- Lawinenschaufel
- Skistöcke (mit Tellern von mindestens 90 mm)
- Wachs
- Airbag-Rucksack (optional)

**Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack, 30-50 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur ab -20 °C oder niedriger
- Eispickel (erforderlich bei Touren bis Juni)

## **Kleidung und Schuhe:**

- Trekkingschuhe
- Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche (Ober- und Unterteil)
- Dicke Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (kann zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte genutzt werden)
- Mütze
- Warme Skisocken für den Aufstiegstag

## **Verschiedenes:**

- LED-Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermosflasche - 1 Liter, möglichst ohne Druckknopf im Deckel
- Wiederverwendbare Trinkflasche 1 Liter, möglichst hitzebeständig
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann notfalls durch einen Schal ersetzt werden)
- Sonnencreme, Lippenbalsam

- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder Stützbandage