

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Skitouren-Ausrüstung:

- Skitouren- / Snowboard-Boots (je wärmer, desto besser)
- Skitourenski (Taille ab 85 mm) / Splitboard
- Felle
- Harscheisen für Ski / Splitboard
- LVS-Gerät (obligatorisch, mit Empfänger und drei Batteriesätzen)
- Sonde (mindestens 300 mm)
- Lawinenschaufel
- Skistöcke (mit Tellern von mindestens 90 mm)
- Wachs
- Airbag (optional)

Persönliche Ausrüstung:

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

Kleidung und Schuhe:

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

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille
- Skimaske / -brille
- Thermosflasche - 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfdeckel
- Wiederverwendbare Wasserflasche 1 Liter, möglichst hitzebeständig
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (alternativ kann ein Schal verwendet werden)
- Sonnencreme, Lippenbalsam

- Chemische Wärmepads (nicht zwingend, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder stützender Verband