SKITOURENGEHEN

Deine Checkliste

SPORT aktiv

Foto: Canva

Die Basics

- [ ] Tourenski
- [ ] Tourenskischuhe
- [ ] Tourenstöcke
- [ ] Harscheisen
- [ ] Helm

Die Bekleidung

- [ ] Skitourenhose
- [ ] Isojacke / Softshelljacke
- [ ] Hardshelljacke
- [ ] Funktionsunterwäsche
- [ ] Tourensocken
- [ ] Wechselwäsche
- [ ] Haube / Stirnband
- [ ] Schlauchtuch / Buff-Tuch
- [ ] Sonnenbrille
- [ ] dünne / dicke Handschuhe
- [ ] Mund-Nasen-Schutz

Optional für Abfahrt:

- [ ] Skibrille
- [ ] Skihelm

Unterlagen

- [ ] E-Card
- [ ] Reisepass / Personalausweis / Führerschein

Sonstiges

- [ ] Jause und Getränke
- [ ] Müllsäcke
- [ ] Sonnencreme

Sicherheit

- [ ] Lawinen-Rucksack
- [ ] Lawinenverschüttetensuchgerät
- [ ] Lawinenschaufel
- [ ] Lawinensonde
- [ ] Stirnlampe

Notfallausrüstung

- [ ] Erste-Hilfe-Ausrüstung
- [ ] Biwaksack

Orientierung

- [ ] Kartenmaterial
- [ ] Handy mit Orientierungsapp / GPS
- [ ] Planungsunterlagen (Tourenverlauf, gedruckter Lawinenlagebericht etc.)
- [ ] Ersatz-Akku bzw. Powerbank

Platz für eigene Notizen

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]