

## **Ausrüstungsliste für Skitouren Teilnehmer des Skiclub Gommiswald:**

Diese Ausrüstungsliste soll dir helfen, auf der Skiclubtour das Richtige dabei zu haben. Sie ist als Empfehlung anzusehen und ist natürlich, je nach Vorlieben oder Erfahrung, jederzeit zu erweitern. Vermeide jedoch den Rucksack zu voll (=schwer) zu stopfen.

### **Grundausrüstung:**

- Rucksack 20- 35l
- Sport- bzw. leicht trocknende Unterwäsche (Anziehen)
- Funktionshemd oder T-Shirt (+ 1 Wechsel T-Shirt?)
- Skisocken
- Windjacke / Goretex-Jacke
- Skihose (falls vorhanden Berg- bzw. Skitourenhose)
- Fleecepulli
- 2 Paar Handschuhe (1 dünnes und 1 dickes Paar)
- Mütze/ Stirnband
- Sonnenbrille
- Sturmbrille
- Sonnencreme/ Lippenchutz
- Geld/ Ausweise (Halbtax, ID)
- (Thermos-) Flasche 1l; für Touren >4 Std. 2l Getränke mitnehmen
- Lunch (Brot, Müsliriegel)
- ev. Sonnenhut
- ev. Fotoapparat
- ev. Feldstecher
- ev. persönliche Medikamente
- ev. Blasenpflaster

### **Skitouren (technische-) Ausrüstung:**

- Tourenski mit Tourenbindung
- Normale Skischuhe od. Skitourenschuhe mit Profilgummisohle
- Skistöcke od. verstellbare Wanderstöcke
- Hauffelle (= Klebfelle)
- Harscheisen
- LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät)
- ev. Lawinenschaufel
- ev. Lawinensonde
- ev. Ski- und Fellwachs