



Ausrüstung für Schneeschuhtouren

Obligatorisch:

- Schneeschuhe
- Skistöcke (mit grossen Tellern für Schnee)
- LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät)
- Schaufel
- Sonde

Bekleidung:

- Winterwanderschuhe oder stabile Wanderschuhe
- Winter-Wandersocken
- Hose: Wind- und wasserdicht,
- 2 Funktionsshirts (zB Merinowolle)

Immer dabei:

- Rucksack (20-30 Liter)
- Wetterschutz: Jacke wasserdicht und atmungsaktiv
- Wärmeschicht: Fleece- oder Daunenjacke
- 2 Paar Handschuhe
- Mütze / Stirnband / Schlauch
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Thermosflasche (min 1L)
- Lunch (Nüsse, Trockenobst, Riegel, Käse, Brot, Trockenfleisch)
- Sackmesser
- Sitzunterlage
- Kleine Apotheke mit persönlichen Medikamenten
- WC-Papier + Plastik-Säckli
- Ausweise: ID / SBB ½ -Tax o GA / Rega / Notfall
- Mobiltelefon / Geld / ev Fernglas
- ev Karten / Kompass / Höhenmesser / GPS
-
-

Das Zwiebelprinzip: Ich empfehle viele dünne Schichten, die variabel tragbar sind. Auf Touren im Schnee ist das LVS immer dabei. Dieses muss zwingend unter einer Kleiderschicht getragen werden.

Als Winterhose ist es besser eine warme lange Unterhose und eine Hardshellüberhose zu tragen, als eine dicke Skihose.

Gerne berate ich dich persönlich bezüglich der Ausrüstung und der Verpflegung.



Zusatzausrüstung für Übernachtungen

Wähle alles klein und **so leicht wie möglich!** Es lohnt sich, mit der Waage zu arbeiten.
Packe in verschliessbare, wasserdichte Beutel.

Im Hotel:

- eine bequeme Kleidung (dieselbe für Abend und Schlaf)
- Wechsel-Socken
- Wenn nötig «Hüttenfinkli»
- Waschbeutel (Zahnbürste, -paste, etc)
- Blasenpflaster
- Gehörschutz (Ohropax)
- Handy-Ladekabel
- ev Lesebrille
- ev kl Flickzeug / Nähzeug / Klebeband
- ev Euro
-
-
-
-

Zusätzlich für Hütten:

- Hütten-Schlafsack (Seide)
- kleines Handtuch
- Stirnlampe
- SAC-Ausweis
- Bargeld
- ev Powerbank
-
-
-
-