

Ausrüstung für Skitouren

Die umfangreiche Checkliste zum Packen

Die folgende Checkliste soll eine Hilfe beim Packen sein, damit man nichts Wichtiges vergißt. Für den Einkauf und die kompetente Beratung empfehle ich [Montagne-Sport in Rosenheim](#) oder ansonsten den [Online-Shop von Bergzeit](#).

Skitourenausrüstung

- Ski mit Tourenbindung (Angebote von [Montagne](#) oder [Bergzeit](#))
- [Tourenskischuhe](#) (für leichte Skitouren sind mit der richtigen Bindung auch Pistenschuhe möglich)
- [Skistöcke](#) oder Teleskopstöcke (große Teller sind von Vorteil)
- [Steigfelle](#) (Klebeleistung überprüfen, evtl. mit frischem Kleber nachbeschichten)
- [Harscheisen](#)
- [LVS-Gerät](#) (aktuelles Gerät, auf ausreichend Batterieleistung achten!)
- [Lawinenschaufel](#)
- [Lawinensonde](#)
- ggf. Skitourenhelm

Bekleidung

- Skiunterwäsche aus Funktionsmaterial (Kunstfaser oder Merinowolle)
- Funktionsshirt (langarm)
- Skitourenhose
- warmer Pulli oder Jacke (z. B. Fleece)
- wasserdichter, atmungsaktiver Anorak (z. B. GoreTex)
- ggf. wasserdichte Überhose
- Skitourenstrümpfe
- 2 Paar Handschuhe (dünnere für den Aufstieg und ein paar warme, am besten Fäustlinge für Abfahrt)
- Stirnband und/oder Mütze

Sonstige Ausrüstung für Tagestouren

- Rucksack
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz (Creme, Lipenschutz)
- Tagesverpflegung
- Thermoskanne
- ggf. Alpenvereins-Ausweis
- evtl. Steigeisen
- Stirnlampe
- Handy
- Geldbeutel
- ggf. Kamera

Gruppenausrüstung

- Erste-Hilfe-Paket (je 2 Personen 1x)
- 2-Mann-Biwaksack (je 2 Personen 1x)
- [Gebietskarten](#)
- ggf. [Skitourenführer](#)
- Snowcard
- Kompass
- Höhenmesser
- ggf. GPS-Gerät
- Reparatur-Set (Fellspanner, Sprühkleber, Draht, Wachs, Tape, Stockteller)
- ggf. Seil (bei Skihochtouren)

Ausrüstung für Übernachtung bei Mehrtagestouren

- leichte Bekleidung für die Hütte
- evtl. leichte Hüttenschuhe (v. a. in der Schweiz und Frankreich auf AV-Hütten meist vorhanden)
- evtl. Hüttenschlafsack (bei Übernachtung auf AV-Hütten) oder leichten Daunenschlafsack für Winterräume
- Ersatzstrümpfe
- Ersatzwäsche nach Bedarf

Skihochtouren

- Steigeisen
- Pickel
- Sitzgurt
- 1 Drei-Wege-Verschlusskarabiner
- 2 weitere Verschlusskarabiner
- 1 Kurzprusik, Durchmesser 5 mm
- 1 Prusikschlinge 5 mm, armlang (ca. 1 m, entspricht Meterware von 2 m!)
- 1 Prusikschlinge 5mm, körperlang
- 1 kurze Bandschlinge (60 cm)
- 1 lange Bandschlinge (120 cm)
- 3 - 4 baugleiche Normalkarabiner
- Expressschlinge ca. 10 cm
- Abseilgerät
- ggf. Steigklemme (T-Bloc, Ropeman)
- ggf. Seilrolle



PDF-Datei zum Ausdrucken

Quelle: