

Ausrüstungsliste - Skitouren im Schwarzwald

Persönliche Bekleidung

- Skitourenhose
- Anorak mit Kapuze aus Gore-Tex
- Leichte Daunenjacke
- Funktionsunterwäsche, Sportunterwäsche, Funktionsshirt
- Faserpelzjacke, Windstopper, Softshell
- Sportsocken, Sportstrümpfe
- Ersatzwäsche
- Mütze
- Warme Fingerhandschuhe
- Ersatzhandschuhe

Skiausrüstung (Skikanten, Belag, Bindung Z-Wert und Felle überprüfen)

- Freeride- oder Tourenski mit Tourenbindung, Skibremse, Harscheisen, Felle, Skitourenschuhe, Stöcke, Wachs
- Skitourenrucksack ca. 25 Liter (mit Tragevorrichtung für Ski)
- Skihelm (optional)

Notfallausrüstung

- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Biwaksack, Rettungsdecke

Sonstiges

- Kleine Apotheke: Persönliche Medikamente, Blasenpflaster "Compeed", Hansa- und Leukoplast, Verbandspäckchen, Mullbinde, Elastische Binde, Rettungsdecke
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Sonnenschutz für Haut u. Lippen (mind. LSF 30)
- Trink- oder Thermosflasche mind. 1 Liter
- Tourenproviant, Mineral-Brausetabletten, Taschenmesser
- Bargeld, EC-Karte, Kreditkarte
- Personalausweis, Führerschein, Handy
- Höhenmesser, Kompass/GPS
- Gebietsführer, Topographische Karte