



Ausrüstungsliste für eine Schneeschuhtour

Allgemeine Tourenausrüstung

Schneeschuhe
Tourenstöcke (mit Winterteller)
Bergschuhe
Tourenrucksack
Lawinenschüttelgerät LVS (3-Antennen Gerät)
Lawinensonde
Lawinenschaufel
Gamaschen

Verpflegung

min. 1l Getränke in Thermosflasche / Wasserflasche
Nahrungsmittel im Stoffsäcklein (*Brot, Fleisch, Käse, Schokolade, Dörrfrüchte, Nüsse, Riegel, ...*)

Ausweise

Notfallblatt
SAC-Ausweis
Swisspass, GA / HT
Ausweise von Versicherer (KK, UV, REGA)
Pass oder Identitätskarte

obligatorisch
individuell

Bekleidung

Unterleibchen
lange Unterhose
Skisocken
Tourenhose
Pullover
Jacke Faserpelz / Softshell
Wind- Regenschutzjacke
Mütze / Sonnenhut
Fausthandschuhe
Fingerhandschuhe
Skibrille
Taschentuch
Regenhose, Sturmhose

Buff
Trockene Ersatzwäsche

Diverses

Sonnenbrille, *Ersatzbrille*
Korrekturbrille, Kontaktlinsen
Sonnenschutzmittel, Lippenchutz
Taschenmesser
Rucksackapotheke, *persönliche Medikamente*
genügend Geld
Natel
Fotoapparat
Feldstecher
Batterien