



**THIS IS  
SKI TOURING**

# **PISTENSKITOUR**

## *CHECKLISTE*

### **MATERIAL UND SAFETY-EQUIPMENT**

- Tourenski** mit **Skitourenbindung** (vom Fachhandel auf den Schuh eingestellt)
- Steigfelle**, passend zum Tourenski
- Passende **Harscheisen**
- Tourenskischuhe** (kompatibel zum Bindungsmodell)
- Skitourenstöcke**
- Sonnenbrille / Skibrille**
- Sonnencreme** und **Cap**
- Stirnlampe** (die Tage sind kurz und schon eine kleine Panne reicht, um sehr froh über eine Stirnlampe zu sein)
- Erste Hilfe Set** (1 Set pro *drei* Personen)
- Biwaksack** (1 Set pro *drei* Personen)
- Handy**
- Helm**
- Rucksack**
- Sollten Teile der Abfahrt oder des Aufstiegs über nicht gesichertes Skigelände verlaufen, dann gehören auf jeden Fall **Schaufel** und **Sonde** in den Rucksack und ein **LVS-Gerät** an den Körper (*Batteriecheck!*). Im Zweifelsfall besser alle drei Ausrüstungsgegenstände mit einpacken!
- Kleines Reparaturset mit **Kabelbinder, Draht, Tape**
- Trinkflasche** mit Getränk
- Powerriegel** oder **Nüsse** für den Hunger zwischendurch

### **BEKLEIDUNG**

- Skiunterwäsche (**Base Layer**) Merino oder Kunstfaser
- Wechselshirt** für die Abfahrt
- Skisocken**
- Mid-Layer** (Fleecejacke oder Powerstretch)
- Isolationsjacke** (Daune oder Kunstfaser)
- Isolationsrock** bzw. **-short**
- Skitourenhose** (Softshell oder mit atmungsaktiver Membran)
- Hardshell**
- Dünne **Handschuhe** für den Aufstieg, dicke für die Abfahrt
- Mütze**

### **NICE TO HAVE**

- Thermoskanne** mit Tee
- Geld** für die Hüttenrast

Presented by MDV Sports

