



AUSRÜSTUNG FÜR SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

Muss mit

- Rucksack (gross genug, dass Jacke etc. noch unterwegs rein passt.)
- wasserfeste Wanderschuhe oder Winterschuhe (ev. Plastiksack zum drüberstülpen)
- Schneeschuhe
- Teleskopstöcke mit Schneetellern (keine Nordic Walking Stöcke) oder Skistöcke
- LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät), Lawinensonde
- Lawinenschaufel (sollte im Rucksack Platz finden).
- Wintertourenhose, Skihose oder Regenhose über normalen Hosen
- Gamaschen (falls keine in den Hosen integriert sind)
- wind- und wasserdichte Jacke mit Kapuze
- warme Kleidung (mehrere Schichten, „Zwiebelprinzip“), funktionelle Unterwäsche, empfehlenswert aus Merinowolle
- Handschuhe (2 Paar, empfehlenswert: unterschiedliche Dicke)
- Mütze/ Halstuch (z.B. Balaclava, Gesichtsmaske, „Schlauch“)
- Sonnenschutz: Kopfbedeckung, Sonnencreme (hoher Schutzfaktor)
- Sonnenbrille, geeignet für Berge und Schnee
- Proviant (Getreideriegel, Dörrfrüchte/Nüsse, Brot und Käse/Fleisch).
- mind. 1 Liter Getränk (möglichst warm, Thermoskrug)

Zu empfehlen/optional

- Skibrille (bei Schneefall und Wind hilfreich, nach Möglichkeit mit orangenen Gläsern für schlechte Sichtverhältnisse)
- Halbtaxabo/GA
- Kamera/Feldstecher
- Natel
- Bestimmungsliteratur für Schneespuren, Wildtiere, etc.
- Wanderkarte (welche, wird im Detailprogramm angegeben)
- persönliche Artikel
- Medikamente
-

Der Rucksack sollte nicht mehr als etwa 10 kg wiegen!