

Beim Aufstieg kriegst du auch im Winter schnell warm. Vergiss trotzdem nicht, warme Kleidung für die Abfahrt einzupacken. Es ist empfehlenswert, mehrere dünne Schichten anzuziehen als eine dicke (Zwiebelprinzip). So kannst du den Wärmehaushalt besser regulieren.

Tourenmaterial (Allgemein):

- Tagesrucksack (ca. 35l)
- Teleskopstöcke
- Digitales LVS (Lawinen Verschütteten Suchgerät)
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Wind-/Kälteschutz (Hose und Jacke)
- Gute Sonnenbrille **und** Sturmbrille (Sturmbrille ist für den Aufstieg ungeeignet)
- Sonnencreme und Lippenalbe mit hohem Schutzfaktor
- Sonnenhut
- Mütze
- Handschuhe (1x dünn für den Aufstieg, 1x warm für die Abfahrt)
- Ski-, Snowboardsocken, Thermowäsche (lange Unterhosen)
- Thermosflasche
- Lunchsack
- Taschenmesser

Tourenmaterial (Skifahrer):

- Ski
- Felle
- Harscheisen
- Tourenskischuhe

Tourenmaterial (Snowboarder):

- Snowboard
- Schneeschuhe
- Snowboardschuhe



bei Snowboardern muss eine gute, schnelle Befestigung des Brettes am Rucksack möglich sein, bitte zu Hause ausprobieren. Kein Gebastel!

Weiteres

- Pyjama, leichte Hüttenkleidung
- Toilettenartikel, Medikamente (bei wichtigen Medikamenten bitte Lagerleitung informieren.)
- Ersatzwäsche
- Badetuch und Badehosen
- Blasenpflaster
- Hausschuhe
- GA/Halbtax
- Bargeld
- Schreibzeug

Lunch:

- Tee
- Lunch (Die Geschmäcker sind sehr verschieden und deshalb nimmt jeder seinen Lunch selber mit z.B. Käse, Trockenfleisch, Getreide-Schokoriegel, Dörrfrüchte... Aufputscher wie Traubenzucker sind für Ausdauersport ungeeignet).

Nach Lust und Laune:

- Skihelm
- Fotoapparat
- Taschenlampe
- Spiele, Musikinstrumente, etwas zu lesen
- Karten vom Gebiet (1:25'000)
- Kompass, Höhenmeter
- Foulard
- Oropax