

## Checkliste für den Skitouren Urlaub mit Stützpunkt

Die Liste ist für Tourengerher zugeschnitten. Bei Hüttenübernachtungen sind hier natürlich zu viele Ausrüstungsgegenstände aufgeführt... Achtet bitte auf das Gewicht eures Rucksacks. 15 Kilo ist die absolute Obergrenze.

### Skiausrüstung

- ★ Ski
- ★ Kletties (Klettverschlusshalter für Ski)
- ★ Skistöcke
- ★ Teleskopstöcke
- ★ Helm
- ★ Skischuhe
- ★ Schneeschuhe (wer diesen Sport betreibt)
- ★ Skibrille – Sonnenbrille
- ★ Rucksack
- ★ Lawinen Piepser
- ★ Ersatzbatterien
- ★ Sondierstange
- ★ Schaufel
- ★ Kartenmaterial
- ★ Klettergurt oder Brustgurt
- ★ 20 Meter Halbseil
- ★ Grödel
- ★ Grivel (Eisgerät oder Pickel)
- ★ Harscheisen

### Kleidung

- ★ Unterhosen
- ★ Unterhemden
- ★ Skiunterwäsche
- ★ Socken/Strümpfe
- ★ Fleecejacke
- ★ Pullover
- ★ Softshelljacke
- ★ Skijacke (evtl. 2. Jacke)
- ★ Skihose (evtl. 2. Hose)
- ★ Mütze
- ★ Schal oder Neckwarmer
- ★ Hut oder Cap
- ★ Handschuhe
- ★ Hemd
- ★ Halstuch
- ★ Berg-/Tourenhose
- ★ Jeans oder Ausgehose (etwas feineres falls benötigt)
- ★ Gürtel / Koppel / Hosenträger oder sonstwas...
- ★ Badehose
- ★ Flip Flops oder andere Saunaschuhe oder Hüttenschuhe
- ★ Damenschuhe (vor allem wenn man weiblich ist :-))
- ★ Turnschuh
- ★ Skistiefel
- ★ Bergschuhe (wer gerne spazieren geht)
- ★ Moonboots



SKIGEBIETE  
VERGLEICH



## Kleinzeug

- ★ Sonnenbrille
- ★ Feuerzeug
- ★ Kompass
- ★ Stirnlampe/Taschenlampe
- ★ Ersatzbatterien
- ★ Taschenmesser
- ★ Evtl. kleines Fernglas
- ★ Handbuch (oder Skitourenbuch)
- ★ Kartenmaterial
- ★ Handy (+Ladegerät)
- ★ Plastiktüte für Abfall
- ★ Fotoapparat
- ★ Urlaubslektüre
- ★ MP3

## Medikamente

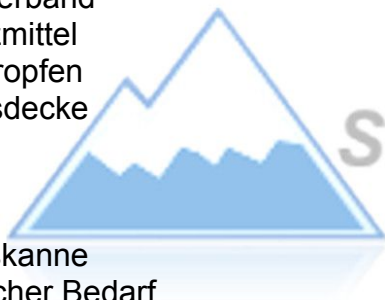
- ★ Rucksack-Apotheke
- ★ Persönliche Medikamente
- ★ Blasenpflaster
- ★ Schnellverband
- ★ Schmerzmittel
- ★ Rescuetropfen
- ★ Rettungsdecke

## Lebensmittel

- ★ Thermoskanne
- ★ Persönlicher Bedarf
- ★ Salz & Pfefferstreuer
- ★ Schokolade
- ★ Energienahrung/Fertiggerichte
- ★ Schnaps :-)
- ★ Powerriegel

## Hygiene & Körperpflege

- ★ Kulturbeutel oder Beautycase
- ★ Deo
- ★ Zahnbürste, Zahnpasta
- ★ Seife
- ★ Sonnenschutzmittel
- ★ Lippenpflegemittel
- ★ Hautcreme
- ★ Haarshampoo
- ★ Handtuch
- ★ Waschlappen
- ★ Kloppapier
- ★ Rei in der Tube



SKIGEBIETE  
VERGLEICH



NEKGEFEICH

## **Dokumente, Persönliches**

- ★ Personalausweis / Reisepass
- ★ Hotelvoucher
- ★ Führerschein
- ★ Telefonnummern / Kreditkarte sperren, Versicherungen etc.
- ★ Bargeld
- ★ Flug- / Zugtickets
- ★ Alpen Vereins Ausweis
- ★ Wanderpass
- ★ Scheckkarte
- ★ Kreditkarte
- ★ Kugelschreiber
- ★ Wohnungsschlüssel

## **Hütte und Übernachtung**

- ★ Schlafsack
- ★ Biwacksack
- ★ Ohrenstöpsel
- ★ Hüttenschlappen oder dicke Socken



Dieses PDF darfst Du gerne umfangreich nutzen. Du darfst es auch gerne auf deine eigene Website oder Deinen Blog stellen.

Schöne Grüße vom Skigebiete-Vergleich.com Team!

<http://www.skigebiete-vergleich.com>