

## Packliste Schneeschuhtour

Die Checkliste soll eine umfassende Auswahl für alle Bedürfnisse bieten. Was exakt benötigt wird, hängt in erster Linie von den persönlichen Bedürfnissen und der Art und der Länge der geplanten Tour ab. Zum Mittragen ist weniger oft mehr! Es sollte aber auf jeden Fall Sicherheit und Funktionalität vor Luxus gehen, denn die Berge verzeihen nur wenige Fehler.

### Rucksack

Der Rucksack sollte breite, gut gepolsterte Schulter- und Hüfttragegurte besitzen und gut am Rücken anliegen. Das Fassungsvermögen für ein verlängertes Wochenende von Hütte zu Hütte sollte höchstens 40 Liter betragen. Ein Tagesrucksack hingegen sollte nicht mehr als 30 Liter fassen.

### Schneeschuhausrüstung

Man muss nicht alles selbst besitzen. Bei apatrek können Sie sowohl Schneeschuhe, Stöcke wie auch Lawinengeräte, Schaufel und Sondiersonde mieten. Diese Ausrüstung kann aber auch beim örtlichen Sportgeschäft ausgeliehen werden.

- Feste Wanderschuhe
- Schneeschuhe
- Teleskopstöcke mit Tiefschneetellern, notfalls auch normale Skistöcke
- Lawinenverschüttetensuchgerät inkl. Schneeschaufel und Sondierstange

### Bekleidung

Vor allem im Winter, aber auch im Sommer, bewährt sich das Zwiebelprinzip. Mehrere dünne Schichten übereinander sind praktischer als eine dicke. Am besten entscheidet man sich für atmungsaktive Funktionswäsche. Sie leitet den Schweiß von der Haut nach aussen weiter und verhindert damit das Auskühlen des Körpers. Ausserdem: sie trocknet in Windeseile und spart Gewicht.

- Tourenhose: notfalls tut es auch eine normale Skihose (aber nur wenn es wirklich kalt ist), besser eine wasserdichte, atmungsaktive Wanderhose
- Gamaschen
- Tourenjacke: wenn keine vorhanden, geht auch eine (dünne) Skijacke oder eine Trekkingjacke, am besten aus Gore-Tex o.ä. Material
- Softshell
- Wanderhemd
- Mütze
- Schal
- 2 Paar warme Handschuhe, z.B. 1 Paar Fingerhandschuhe aus Fleece und 1 Paar wasserdichte Fäustlinge als Überhandschuhe
- warme Ski- oder Wandersocken
- Unterwäsche aus Funktionsmaterial
- T-Shirts: lang- oder kurzärmelig aus Funktionsmaterial
- Leggings oder lange Unterhose gegen die Kälte oder als Schlafhose
- Pullover/Weste/Jacke eventuell mit Windstopper

### Sonnenschutz

- wasserfeste Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30, besser 50
- Lippenchutz ebenfalls mind. LSF 30, besser 50
- Geprüfte Sonnenbrille mit mind. 98% UV-Strahlenabsorption und festem Etui, welche die Augen gut umschliesst
- evtl Skibrille

### Proviant

- Thermoskanne für heissen Tee
- Verpflegung für unterwegs, etwa Dörrobst, Riegel, Nüsse, Brot, Trockenfleisch, Käse

### **Sonstiges**

- Taschenlampe oder Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien.
- Taschenmesser
- evtl. Feldstecher
- Plastiksäcke für Kleidung, Müll und die Schmutzwäsche
- leichtes Sitzkissen
- Taschentücher
- Schreibzeug oder Spiel
- Notizbuch mit wichtigen Adressen

### **Dokumente**

- ID
- SAC-Ausweis
- Geld
- Kreditkarte
- Reiseunterlagen mit Notfallnummern
- Halbtax

### **Für die Hütte bei Mehrtagestouren**

- Hüttenschlafsack aus Leinen oder Seide
- Hüttenfinken sind meist vorhanden, zumindest in SAC-Hütten
- Leichte Bekleidung (Hose und Oberteil)
- Lärmschutz (z.B. Ohropax) gegen üble Schnarcher

### **Für Hütten mit ungeheiztem Winterraum**

- sehr warmer, leichter Daunenschlafsack mit einem Komfortbereich unter -10 Grad.
- Isomatte: auf einer aufblasbaren (z.B. Therm-A-Rest) schläft es sich deutlich besser.
- Fleece- oder Jogginghose
- Kocher und Kochgeschirr
- Besteck und Essgeschirr
- Frühstück und Abendessen je nach Belieben: gefriergetrocknete Outdoormenüs, Päcklisuppen, was Frisches.

### **Hygiene**

- Waschbeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta, Bioseife (schont die Umwelt), kleiner Waschlappen, Deodorant, Hautcreme, Kamm/Bürste etc. Kleiner Tipp: Probepackungen sparen Platz und Gewicht.
- Toilettenpapier

### **Reiseapotheke**

- Sind alle nötigen Medikamente eingepackt? Haltbarkeitsdaten überprüft?

### **Erste-Hilfe-Set**

- Wie lange ist der letzte Erste-Hilfe-Kurs eigentlich schon her?

### **Mobiltelefon**

### **Fotoausrüstung**