

## Checkliste Winter

### Wetterschutz

- Jacke wasserdicht / atmungsaktiv
- Hose wasserdicht / atmungsaktiv
- Fleece Jacke o. Softshell
- Daunen- oder Kunstfaserjacke
- Tourenhose
- Faserpelzhose
- Fleece- oder Wollmütze
- Sturmhaube
- Fleece- o. Wollhandschuhe / Fäustel
- Unterziehfingerlinge
- wasserfeste Überhandschuhe
- Kappe oder Sonnenhut
- Buff

### Funktionsunterwäsche

- Langarmhemd, mittel oder schwer
- Lange Hose, mittel oder schwer
- Langarmhemd, leicht, 2
- kurze Unterhose, leicht, 2

### für die Füße

- Bergschuhe oder Skitourenschuhe
- Gamaschen
- Woll- o. Synthetiksocken, 2-3 Paar
- Unterziehsocken, 2 Paar
- Daunen- oder Kunstfaserbooties

### Hardware

- Rucksack
- Zelt für 4-Jahreszeiten
- Schlafsack Cl. 4
- Therma-A-Rest-Matte und
- Isomatte EVA
- Trekkingstöcke
- Schneeschaukel
- Schneesäge

### zusätzlich für Skitouren

- Skitourenschuhe, Telemark- oder
- Crosscountry-Schuhe
- Ski / Stöcke
- Steigfelle
- LVS-Gerät

### Küche

- Kocher, Benzin o. Gas, Brennstoff
- Untersatz für Kocher
- Kochset
- Besteck
- Teller, Schüssel, Tasse
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Verpflegung
- Vacuum-Bottle, mind. 1l
- Taschenmesser o. Multitool

### Orientierung

- Kompaß
- Karte
- Führer
- GPS, evtl. Ersatzbatterien

### Gesundheit

- First Aid incl. pers. Medikamente
- Sonnen und Lippencreme (SFP 15+)

### Sonstiges

- Toilettenpapier
- Waschzeug und Handtuch
- Stirnlampe, evtl. Ersatzbatterie
- Sonnenbrille oder Gletscherbrille
- Pinkelflasche
- Heatpacks

- Schneeschaukel
- Lawinensonde
- Biwaksack
- Reparaturmaterial f. Ski / Bindung
- Tape