

Checkliste Schi(hoch)touren

(Ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

| Bekleidung | Ausrüstung | Proviant | Sonstiges |
|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| Haube | Schischuhe | Thermoskanne | Paß, Personalausw. |
| Berghose (+Gürtel) | Schi | Taschenmesser | AV-Ausweis |
| Anorak | Stöcke | Löffel | Bargeld |
| Pullover | Felle | Leicht-Flasche | Kreditkarte |
| LL-Haube | Pieps (LVS-Gerät) | Tetra-Pack | HP-Paß ÖBB |
| LL-Handschuhe | Lawinenschaufel | | eCard |
| Fäustlinge | Lawinsonde | Speck | Ausl.-Krankenschein |
| Schipulli | Harscheisen | Hartwurst | |
| Schiunterwäsche | Höhenmesser / Uhr | (Knäcke-)Brot | Zahnpasta, -Bürste |
| Windanorak | Kompass, GPS | Zucker | Seife |
| Überhose | | Tee-Sackerl | kl.Handtuch |
| Gamaschen | AV-Karten | Isostar | Waschlappen |
| Pulli oder Hemd | Kopien Tagesrouten | Müsli-Riegel | Nivea-Creme |
| Seidentuch/Schal | Führer | Instant-Suppen | |
| Gletscherhut | Gletscherbrille | Studentenfutter | Taschen-/Stirnlampe |
| Schisocken | Schibrille | Trockenobst | kl.Nähzeug |
| Unterwächse | Antibesclagmittel | Schokolade | |
| T-Shirt | Sonnenöl | Obst/Orange | Buch, Literatur |
| | Lippenstift | Instant-Säfte | Spielkarten, Spiele |
| Hüttensocken | Stirnband | | Notizblock + Hülle |
| Hüttenschuhe | Toilettpapier | Bier/Saft für danach | |
| Trainingsanzug | Taschentuch | | Oropax |
| Pyjama | Wachs | Kocher | Hüttenschlafsack |
| Sauna Tuch | | Feuerzeug | Pyjama |
| Sauna Schuhe | | | |
| Wäschesack | | | |

| Elektronik | Hochtouren | Auto | Medikamente |
|--------------------|--------------|--------------|-------------------|
| Handy & Headset | Sitzgurt | Schneeketten | Aspro / Aspirin |
| Ladegerät Handy | Brustgurt | Grüne Karte | Zovirax |
| Fotoapparat | Reepschnur | Schaufel | Pflaster |
| Stativ | Karabiner | | Sonst.Medikamente |
| Ladegerät Fotoapp. | Steigeisen | | Lippenpflege |
| Speicherkarten | Pickel | | Blasenpflaser |
| Telefonwertkarte | Seil | | Tape |
| iPod, MP3-Player | Biwaksack | | |
| Ersatzakkus | Außentaschen | | |

Vorbereitung

| | |
|--|--|
| Schuhe, Schi, Stöcke kennzeichnen (Verwechslungsgefahr!) | ÖAV-Mitgliedschaft checken (Versicherung, Hüttenpreise!) |
| Schi wechseln | Fellkleber erneuern |
| Bindung checken (ölen, Schrauben anziehen) | |
| | |

Erfahrungen:

- Meist hat man zu viel Essen (v.a Müsliriegel) mit (v.a. auf gut bewirtschafteten Hütten).