

Ausrüstungsliste - Skitouren Norwegen / Lyngenalps

Technische Ausrüstung

- Skitourenrucksack oder Airbag 30 - 40 Liter (inkl. Skibefestigung)
- Ski mit Tourenbindung (mit Stopper, eingestellt auf Schuh und Körpergewicht)
- Harscheisen (passend zu Bindung u. Ski)
- Skistöcke
- Tourenskischuhe (mit Profilsohle)
- Klebefelle (auf den Ski passend)
- Skihelm (wenn vorhanden)
- Steigeisen (auf den Skischuh passend) *

Bekleidung

Info: Das Wetter kann im Norden sehr wechselhaft sein. Die mit dem österreichischen Hochwinter vergleichbaren Temperaturen können durch den eisige Wind stark abkühlen!

- Warme Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Skitourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- Anorak (z.B. Gore Tex)
- Warme Daunen- /Primaloftjacke
- Haube (mind. 2 Stk.)
- Dünne und warme Handschuhe
- Persönliches

Orientierung

- GPS, Smartphone App (wenn vorhanden)

Notfall-Ausrüstung

- Lawinenverschütteten-Suchgerät (modernes 3-Antennen-Gerät mit neuen Batterien) *
- Lawinenschaufel (aus Metall) *
- Lawinensonde*
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Reepschnur 5 m (Ø 2-6 mm)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille / Skibrille
- Sonnenschutzcreme, Lippenchutz

Übernachtung / Wohnen /Allg.

- Waschzeug
- Winterschuhe, evtl. Hausschuhe
- NF/AV-Ausweis (WICHTIG: zus. Auslandsreiseversicherung nicht vergessen!)
- Kreditkarte
- Reisepass
- Führerschein
- Fotoapparat
- Trinkflasche / Thermos
- Tourenverpflegung (kann vor Ort gekauft werden)

*...Mit Stern gekennzeichnete Gegenstände können nach Rücksprache geliehen werden!