



# Grundausrüstung

## Schneeschuhtouren

### Technisches Material

- Tagesrucksack 20-30 Liter
- Schneeschuhe, Stöcke mit grossen Schneetellern
- Winterwanderschuhe oder wasserdichte Bergschuhe
- LVS, Schaufel, Sonde (Notfall-Set)
- Reparaturmaterial (auch Schneeschuhe können defekt werden!)
- Karten, Schneeschuhtourenführer, Höhenmesser, Kompass, evt. GPS
- Ersatzbatterien für LVS und GPS
- Smartphone mit installierten Karten- und REGA-Apps, zusätzlich Powerbank
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien

### Allgemeines Material

- Wind- und Wetterschutz-Jacke (Gore-Tex!)
- Evt. Daunenjacke
- Tourenhose
- Gamaschen
- Fleece-Pulli, Softshell-Jacke
- Socken, Thermowäsche inkl. Ersatzwäsche
- Fleece oder Sweater
- 2 Paar Handschuhe (leicht und warm)
- Warme Mütze und/oder Stirnband
- Eventuell Skibrille
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Schirmmütze, Lippenchutz)
- Apotheke, Rettungsdecke, persönliche Medikamente
- Lunch, Getränke, Sackmesser
- Bargeld, SAC-Ausweise (falls vorhanden)

### Auf den Punkt gebracht -> Entsprechende Ausrüstung und Vorbereitung

- Die Beurteilung der Lawinensituation ist nicht zu unterschätzen und erfordert Erfahrung.
- Wetterstürze auf Wanderungen im Gebirge sind nicht zu unterschätzen und erfordern Erfahrung.
- Medikamente und Notfallmaterial immer aktuell halten, sie sind wichtige Rettungsgrundlagen.
- Elementares Wissen von Rettung, Wetter und Orientierung sind unabdingbar.

**Die Ausrüstung für Schneeschuhtouren kann man schweizweit in einer der 54 SportX-Filialen oder **online** beziehen.**