

Bergpunkt Packliste – Skihochtouren

Auf Skihochtouren fällt ein zu schwerer und grosser Rucksack besonders ins Gewicht!

* Mit einem leichten und kompakten Rucksack macht die Tour doppelt Spass!

Skitourenausrüstung (Technisches Material)

- Ski mit Tourenbindung mit Stopper
- Skitourenschuhe
- Skistöcke mit eher grossen Tellern
- Klebfelle
- Harscheisen
- Lawinenschüttelgerät (LVS) mit 3 Antennen(!) und neuen- oder Ersatzbatterien
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- evtl. Skihelm

Für Skihochtouren mit Gletscher/Gipfelanstiege

- Steigeisen mit Antistollplatte (* Aluminium-Steigeisen reichen auf Skihochtouren meist)
- evtl. leichter Pickel (* oft reichen Steigeisen und die Skistöcke)
- Leichter Anseilgurt
- 3 Karabiner mit Sicherheitsverschluss
- 1 lange Bandschlinge (120 cm)
- 1 Reepschnurstücke (ca. 4m, Ø 5-6mm) als Stehschlingen und Hilfsschlingen für den Flaschenzug
- Handschlaufe/Prusikschlinge (Reepschnurstück 1.20m, Ø 5-6mm)
- evtl. Nano Traxion, T-Block (* ideal in Kombination mit einer Rad Line (hyperstatische Reepschnur)
- 1-2 Eisschraube(n)

Grundausrüstung (Bekleidung, Sonnenschutz)

- Rucksack (* ideal ist ein Rucksack mit 30-40 Liter Packmass, mit Möglichkeit die Skier zu befestigen)
- Ski-/Tourenhose (wasserabweisend) oder leichte Tourenhose, dazu Überzugshosen
- Warme Kleidung (Mehrschichtenprinzip, im Frühling z. B. 4 Schichten):
 - Merino Icebreaker
 - Midlayer z.B. Fleece-/Powerstrech
 - Mitteldicke Primaloft-Jacke
 - Windjacke mit Kapuze (Wetter- und Windschutz)
- Handschuhe (2 Paar: 1x dünn, 1x warm)
- Mütze oder/und Stirnband
- evtl. Sonnenhut
- Sonnenbrille (min. Faktor 3, besser 4)
- je nach Wetter: Skibrille (* dient gerade als Reservebrille)
- Sonnencreme / Lippenchutz (Faktor 50)

Verpflegung

- Getränk 0.5-1.0 L, (** z.B. kleine Thermoflasche 0.5 L dazu 0.5 L PET-Flasche, diese kann im warmen Handschuh verstaut werden, so bleibt Getränk und Handschuh länger warm)
- Lunch (nur soviel wie man auch isst) z.B. 1-2 Riegel, Biberli, Nüssli u. a. (** oft kann unterwegs in Hütte/Hotel der Lunch ergänzt werden)

Orientierung/Notfall/Sonstiges

- Landeskarte: am besten offline auf dem Smartphone, mehr Infos: bergpunkt.ch/apps
- Smartphone, dazu Reserveakku (Powerbank)
- Notbiwaksack
- evtl. Blasenpflaster
- evtl. Persönliche Medikamente
- evtl. Fotoapparat
- Geld, Ausweise, GA/Halbtaxabo (wenn vorhanden)

Für Hüttenübernachtung zusätzlich:

- Stirnlampe
- wenig Ersatzkleider
- Toilettenartikel, kleines Tuch/Waschlappen
- Hüttenschlafsack (ideal ist ein leichter Seidenschlafsack)
- evtl. Ohropax
- evtl. Alpenvereinsausweis

Gruppenausrüstung

Diese Ausrüstung hat der Bergführer dabei oder kann man auf die Gruppe aufteilen:

- evtl. Reservesonnenbrille (** hat man eine Skibrille dabei, kann auch diese als Reservebrille dienen)
- evtl. Reservebatterien zum LVS (je nach Gerät braucht es AA oder AAA-Baterien)
- evtl. Skitourenkarte, Landeskarte als Übersicht
- evtl. Höhenmesser, Kompass, GPS
- Tourenapotheke
- evtl. Blasenpflaster/Tape
- evtl. Funk/Notfallgerät (z. B. Garmin inReach mini)
- Ski-/Fellwachs (** ein Wachs für beides genügt)
- evtl. Glue Patch/Quicktex (Haftkleber-Pads für die Felle, sollte sie einmal unterwegs nicht ehr kleben)
- evtl. Feldstecher
- Multi-Tool/Taschenmesser (** man spart siech ein Sackmesser)
- Reparatur-Set (Draht, Kabelbinder, grosse Skiriemen > damit kann z. B. der Skitourenschuh fixiert werden, wenn die Schnallen oder Bindung kaputt sind)

Gruppenausrüstung für Skihochtouren mit Gletscher/Gipfelanstiege

- Seil oder Rad Line (hyperstatische Reepschnur) (**min. 30m, Richtwert pro Person 10m)
- evtl. etwas Sicherungsmaterial für Felsabschnitte

- [Zu unserem Tourenangebot](#)
- [Zu Bächli-Bergsport](#)