

Das gehört in deinen Skitouren-Rucksack

Winterbergsport ist ausrüstungslastiger als Pendant im Sommer. Im freien Gelände sowieso. Und während vergessenes, essenzielles Equipment wie das LVS zum kompletten Abbruch des Skitourtages führen sollten, so sind es oft die kleinen Helferlein für allerlei Dinge, die im Rucksack Platz finden, denen man schmerzlich nachtrauert, wenn sie daheim liegen bleiben. Eine gescheite Packliste ist daher unumgänglich.

Vorneweg: Was alles auf eine Skitour mitmuss, ist äusserst individuell und abhängig von persönlichen Präferenzen – mal abgesehen von der erwähnten Sicherheitsausrüstung. Die folgende Liste gibt ein möglichst vollumfängliches Abbild, dabei ist jedoch nicht alles von absoluter Relevanz. Letztendlich soll es nicht darum gehen, den kompletten Hausrat mitzuschleppen, denn je mehr Material im Rucksack Platz findet, desto schwerer wird dieser.

Das Essenzielle

- Lawinenausrüstung
LVS, Sonde und Schaufel gehören immer in den Rucksack respektive an den Körper. Und zwar so platziert, dass sie in Sekundenschnelle gezückt werden können und einsatzbereit sind.
- Erste-Hilfe-Set
Ein kleines, möglichst wasserdichtes oder zumindest –abweisendes Etui mit Notfallmaterial gehört ebenfalls auf jede Tour. Darin sollten sich Schnellverbände, Tape, Pflaster, Schmerzmittel und dergleichen befinden. Immer dazu gehört auch eine Rettungsdecke.
- Biwaksack
Wenn es im schlimmsten Fall zur ungewollten Nacht am Berg kommt, ist ein Biwaksack unerlässlich.

Für den Aufstieg

- Felle
Ohne Felle kein Aufstieg. Wenn sie nicht schon an den Skiern montiert sind, gehören sie zumindest gut verstaut in einer Tasche in den Rucksack.
- Harscheisen
Gehören ebenfalls immer dazu, zumindest auf Touren in eisigem Gelände mit steilem Terrain oder abschüssigen Traversen.
- Tourenstöcke
Obschon zum Skifahren offensichtlich, seien diese im Besonderen für Splitboard-Fahrende erwähnt. Darauf achten, dass die breiten Winterteller montiert sind, wenn die Stöcke auch im Sommer verwendet werden.

Bekleidung

- Wetterschutz
Je nach Witterung braucht es hierbei mehr oder weniger Material. Eine Isolationsschicht bei kaltem Wetter (zum Beispiel eine Daunenjacke) und eine wasser- sowie winddichte Jacke gehören zum Standard. Generell sollte nach dem Zwiebelprinzip vorgegangen werden – mehrere Schichten für unterschiedliche Bedingungen.
- Handschuhe
Idealerweise finden zwei Paar Handschuhe im Rucksack Platz: dünne, leichte sowie dicke, warme.
- Mütze oder Stirnband
Gibt warm um die Ohren, relativ simpel. Und dennoch: Obschon ein Stirnband bei wärmeren Temperaturen durchaus praktischer als eine Mütze ist, lässt es mehr gefährliche Sonneneinstrahlung auf den Kopf einwirken.

- Sonnenbrille
Bei sonnenreichen Tagen unerlässlich. Im Hochgebirge auf Gletschern sollte eine spezifische Brille mit entsprechender Tönung und Seitenschutz getragen werden.
- Ersatzkleider
Gilt vor allem für die erste Bekleidungsschicht. Falls diese durchgeschwitzt ist, werdet ihr froh sein, ein trockenes T-Shirt dabei zu haben.
- Schlauchschal
Ein Schlauchschal (z.B. von Buff) ist vielseitig einsetzbar: Vom Halstuch bis zum kompletten Gesichtsschutz.

Für die Abfahrt

- Helm
Dieser wird in der Regel an der Aussenseite des Rucksacks montiert. Hilfreich ist dabei ein passendes Helmnetz.
- Skibrille
Praktisch zur Skibrille: Allenfalls ein zweites Glas zum Auswechseln, welches Wetterumbrüchen gerecht wird.

Für die Pause

- Essen
Hier kommen persönliche Präferenzen zum Zug. Praktisch sind auf alle Fälle Riegel, Nüsse, Trockenfrüchte und Weiteres, das viel Energie bringt und in kleinen Rationen verpackbar ist.
- Getränke
Tendenziell lieber zu viel als zu wenig. Idealerweise nebst Wasser auch eine Thermosflasche mit heissem Tee. Vorsicht bei Trinkblasen: Wasser immer wieder aus dem Schlauch zurückblasen, da es sonst gefrieren kann.
- Sitzunterlage
Kann vom simplen Plastiksack bis zum dedizierten Kissen alles sein. Ideal, um im nassen Schnee ein gemütliches Plätzchen einzurichten.
- Kaffee
Wer nicht darauf verzichten kann: Mit Campingkocher und vorbereiteter Bialetti-Kaffeekocher wird die Gipfelpause extra-entspannt.

Hilfreiche Gadgets

- Taschenmesser
Der kleine Werkzeugkasten für alle Fälle. Darf auf keiner Tour fehlen.
- Tape, Kabelbinder & Schnur
Ideal für kleinere Reparaturen. Tipp: Zwei, drei Meter Tape um einen Skistock wickeln, dann müsst ihr nicht gleich eine ganze Rolle mitnehmen.
- Taschentücher
Für die Notdurft unerlässlich.
- Extrabatterien
Falls das LVS den Geist aufgibt, kann eine Packung AAA-Batterien wortwörtlich Leben retten.
- Kleine Ersatzteile
Falls die Straps an den Fellen reissen, die Schnalle am Skischuh abreisst oder sonst ein Malheur passiert, kann es hilfreich sein, diese grad vor Ort ersetzen zu können.
- Kartenmaterial
Die Tourenplanung dürfte mittlerweile grösstenteils auf dem Smartphone stattfinden, trotzdem kann ein Backup in Form einer (aktuellen) Papierkarte nützlich sein.

Alles, was ihr für eure Skitour braucht, [findet ihr bei Bächli Bergsport](#).