

PACKLISTE
Skitourenreise
KIRGISTAN

Allgemeine Ausrüstung:

- ☐ Reisetasche und Skisack
- ☐ Warme Bekleidung (tendenziell Temperaturen wie bei uns -5 bis -20 Grad)
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ kleine Daunenjacke
- ☐ Gore Tex Jacke
- ☐ Skitouren Hose (wenn möglich Gore Tex, wenn man dies nicht hat, dann zumindest eine leichte Überzugshose noch mitnehmen)
- ☐ Funktionsunterwäsche 2x
- ☐ Skisocken 2-3x
- ☐ warme Handschuhe (1 Paar leichte zum Raufgehen und 1 Paar dicke zum Abfahren)
- ☐ eventuell Überzugshandschuhe (wasserfest)
- ☐ Bufftuch
- ☐ Sturmhaube
- ☐ Skibrille
- ☐ Mütze
- ☐ Schildkappe
- ☐ Sonnenbrille, Sonnencreme und Lippenschutz
- ☐ Freizeitbekleidung für Anreise und Abreise sowie für die Zeit dort
- ☐ Bequeme Schuhe
- ☐ Thermosflasche 1 l
- ☐ Verpflegung für unterwegs (Müsliriegel)
- ☐ Rucksack ca 30l (kann man beim Fliegen als Handgepäck nehmen, nur bitte achtet darauf das sich keine gefährlichen Gegenstände darin befinden)

PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Technische Ausrüstung:

- ☐ Skitourenski mit auf den Schuh eingestellten Bindung
- ☐ Felle (bitte solche die auch kleben)
- ☐ Skitourenschuhe
- ☐ Stöcke mit grossen Teller
- ☐ Wasserfeste Schuhe (mindestens knöchelhoch)
- ☐ 1 HMS Karabiner
- ☐ 120cm Bandschlinge
- ☐ Harscheisen
- ☐ Hüftgurt (einen ganz leichten)
- ☐ Leichtsteigeisen
- ☐ kleinen leichten Pickel
- ☐ Helm (optional)
- ☐ LVS Gerät, Sonde, Schaufel
- ☐ Erste Hilfe Set (eventuell auch Ohropax) sowie Tape und Blasenpflaster
- ☐ Multifunktionsmesser
- ☐ Biwaksack (https://www.exped.com/de/produkte/biwaksaecke/bivybag-duo-ul)
- ☐ Lawinenairbag (optional)
- ☐ Tagesrucksack min 30l mit der Möglichkeit die Ski auf den Rucksack zu schnallen
- ☐ Stirnlampe

WICHTIGES

- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Handtuch
- ☐ Schwimmhose
- ☐ Toilettensachen, persönliche Utensilien und eventuelle Medikamente
- ☐ Hausschuhe / Flip Flop
- ☐ Handy und Fotoapparat
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Bargeld
- ☐ Gültigen Reisepass (muss noch mindestens 1 Jahr gültig sein!)
- ☐ Flugtickets
- ☐ „A Packtl Kortn“ :-) oder ein Spiel (nur wer lust hat)

