

[equipment schneeschu]h

Wetter kalt windig Temperaturen -15°C bis 0°C

Motto Zwiebel System ist angesagt

- Mütze oder Stirnband
- Sonnenbrille
- Sonnencreme, Lippenschutz, ev. Kälteschutzcreme (SF 25-50)
- Hardshell / Überjacke (Dermizax, Goretex)
- Mittelschicht / Windstopper / Fleece (Wolle, Kunstfaser)
- Baselayer / unterste Schicht (Wolle, Kunstfaser) dünn + 1 Wechselshirt
- Eventuell Daunen Gilet oder Jacke für Rastpausen
- Hardshell Skihose / Tourenhose (Dermizax, Goretex)
- Lange Unterhose (Wolle, Kunstfaser)
- Warme Socken
- Rucksack max. 30 L
- Schaufel, Pieps, Sonde, Handy
- Thermosflasche mit Tee mind. 0,5 – 1 Liter
- Etwas zum Essen, Brot, Riegel...
- Ersatzhandschuhe, dünn Fleece
- Weiche bequeme Winterstiefel mit Profilsohle

Wetter warm stabiles Wetter Temperaturen -1°C bis 10°C

Motto leichte Bekleidung

- Mütze oder Stirnband, Sonnenhut/Kappe
- Sonnenbrille
- Sonnencreme, Lippenschutz (SF 25-50)
- Hardshell / Überjacke (Dermizax, Goretex)
oder Mittelschicht / Windstopper / Fleece (Wolle, Kunstfaser)
- Baselayer / unterste Schicht (Wolle, Kunstfaser) dünn + 1 Wechselshirt
- Hardshell Skihose / Tourenhose (Dermizax, Goretex)
- Rucksack max. 30 L
- Schaufel, Pieps, Sonde, Handy
- Trinkflasche mit Getränk mind. 0,5 – 1 Liter
- Etwas zum Essen, Brot, Riegel...
- Ersatzhandschuhe, dünn Fleece
- Weiche bequeme Winterstiefel mit Profilsohle