



Packliste für Skitouren-/ Schneeschuhtouren- und Meditationsretreat

Basics

- Skitouren-/Schneeschuhtouren-
taugliche Kleidung
 - Skitourenhose und evtl.
lange Unterhose
 - Schichten zur Anwendung
des Zwiebel-Prinzips:
langes Unterleibchen,
Pulli, Wärmejacke,
Wasser- und winddichte
Jacke
 - 2 Paar Handschuhe
(normale & warme)
- Sonnenschutz (Hut, Brille,
Sonnencreme)
- Tourenrucksack ca. 30 Liter
- Trinkflasche / Thermos
- Thermosflasche

Für Skitourengehänger:innen

- Tourenski mit Fellen,
Harscheisen und Skistöcke
- Tourenskischuhe
- LVS, Schaufel, Sonde
- Skihelm, Skibrille, Sonnenbrille

Für Schneeschuhgehänger:innen

- Schneeschuhe, Stöcke
- Schneetaugliche
Schuhe/Wanderschuhe
- LVS, Schaufel, Sonde
- evtl. Gamaschen

Für Unterkunft

- Ersatzwäsche
- Oropax
- Toilettenartikel
- Bequeme Hauskleidung
- Hausschuhe
- Schreibzeug
- Optional: eigenes
Meditationsmaterial (Kissen,
Bank, Decke, ...)

Wir haben folgendes Material mit dabei:

- Karte, Kompass, GPS
- Notfallapotheke fürs Gebirge
- Rega Funk oder
Satellitenmessenger
- Reparaturset für Tourenskis und
Bindungen
- Fellwachs
- Reepschnur

Rücksichtsvoll auf Tour, Bergnigge

- Die Berge sind ein einzigartiger
Lebensraum. Wir achten auf die
Natur, entsorgen unseren Abfall
verantwortungsvoll und tragen
Sorge zu den Wegen und
Bewohnern der Alpen.