

Damit alles dabei ist!

Die Checkliste für deinen Winterurlaub

Dokumente und Reisevorbereitung

- ☐ Personalausweis/Reisepass & Buchungsunterlagen
- ☐ Nachweis der Auslandskrankenversicherung (inkl. Bergungskosten!)
- ☐ Skipass (falls vorab online gebucht)
- ☐ Bargeld für Berghütten (oft keine Kartenzahlung)

Funktionale Kleidung

- ☐ Base Layer: Atmungsaktive Thermounterwäsche (Merinowolle ist geruchsneutral)
- ☐ Mid Layer: Fleecejacke oder dünne Daunenweste für die Isolation
- ☐ Shell: Wasserdichte Skijacke und Skihose (Wassersäule mind. 10.000 mm)
- ☐ Accessoires: 2 Paar Skisocken, wasserfeste Handschuhe, Schlauchschal (Buff)

Ski- & Snowboard-Ausrüstung

- ☐ Ski oder Snowboard (inkl. frisch gewachstem Belag)
- ☐ Skischuhe oder Boots
- ☐ Skihelm (Sicherheits-Check vorab!) & Skibrille (Goggles)
für verschiedene Lichtverhältnisse
- ☐ Rückenprotektor (besonders für Parks und Freeride empfohlen)

Reiseapotheke & Winterschutz

- ☐ Sonnencreme: Spezielle Winter-Sonnencreme
(ohne hohen Wasseranteil gegen Erfrierungen)
- ☐ Lippenpflege: Mit UV-Schutz und Fettanteil
- ☐ Erste Hilfe: Blasenpflaster, Magnesium (gegen Krämpfe), Sportsalbe

