

## Packliste für Winter-Exkursionen Ski Alpin und Snowboard

Was	Wie viel
<b>Auf der Piste:</b>	
<b>Sportgerät:</b>	
Ski bzw. Snowboard	1
Skistöcke	1
Snowboardbindung	1
Ski- bzw. Snowboardschuhe	1
<b>Protection:</b>	
Helm	1
Rückenpanzer	nach Bedarf
Crashpants	nach Bedarf
Knieschützer	nach Bedarf
Skibrille / Goggles	1-2
LVS-Set	nach Bedarf
kleines Kabinenschloss (Ski-Diebstahl)	1
Sonnencreme (50+, klein)	1
Sonnenschutz für die Lippen	1
<b>Kleidung:</b>	
Ski-/Snowboard-Socken	3
Funktionsunterwäsche (First Layer)	2-3
Fleecejacke und Pullover (Mid Layer)	2
Ski-/Snowboardjacke (Outer Shell) oder Skianzug	1
Ski-/Snowboardhose (Outer Shell)	2
Ski-/Snowboard-Handschuh	2
Halstuch / Schal	1
Mütze / Sturmhaube	1
Ggf. Nierengurt aus Wolle	1
<b>Sonstiges Equipment</b>	
kleiner Tagesrucksack	1
1. Hilfe-Set	nach Bedarf
Multitool	nach Bedarf
kleine Thermoskanne / Trinkflasche	nach Bedarf
Tape / Kabelbinder	nach Bedarf
Taschentücher	nach Bedarf
flache Brotbüchse	nach Bedarf
Energieriegel	Nach Bedarf

<b>im Bus</b>	
Boardbag / Skisack	1
Reisekoffer / Rucksack	1
Nackenkissen / Schlafbrille	nach Bedarf
Powerbank	nach Bedarf
Snack / Trinken	nach Bedarf

Was	Wie viel
<b>im Haus / im Ort</b>	
<b>Kleidung</b>	
Winterschuhe / Straßenschuhe	1
Jeans /Jogginghose	2
T-Shirts / Oberteile	3
Unterwäsche	7
Sonnenbrille	1
Hausschuhe	1
Schlafsack/Bettwäsche (bspw. Davos)	nach Bedarf
Schlafanzug / Jumpsuit	1
Badekleidung (Therme vor Ort?)	1
Outfit für Party (bspw. Bad-Taste)	nach Bedarf
TT-Kelle / Bälle	nach Bedarf
Gesellschaftsspiele	nach Bedarf
Buch	1
<b>Bad:</b>	
Handtücher	nach Bedarf
Badelatschen	1
Waschtasche (Duschzeug, Zahnpasta, Zahnbürste, Creme, Deo, Nagel-Schere, Reisewaschmittel usw.)	nach Bedarf
Reiseapotheke (Medikamente nach Bedarf, Ohropax, Nasenspray, Tiger Balm, Voltaren, Pflaster/Blasenpflaster, Tape, FFP2-Maske usw.)	nach Bedarf
<b>Technik:</b>	
Smartphone (Roaming-Kosten?)	1
Ladekabel / Netzteil	1
Kopfhörer	nach Bedarf
Bluetooth Speaker	nach Bedarf
Action-Cam	nach Bedarf
Reise-Steckdosenadapter(CH / FR)	nach Bedarf
3er-Verteilerdose	nach Bedarf
Schuh Trockner	nach Bedarf
Reise-Fön	nach Bedarf
<b>Bürokratie</b>	
gültiger Personalausweis / Reisepass	1
Studentenausweis	nach Bedarf
Geld, EC-/Visa-Karte	1
Krankenkassenkarte	1
Auslandskrankenversicherung	nach Bedarf
Reiserücktrittversicherung	nach Bedarf
Nachweis Reisebuchung der HU	1
Etwas zum Schreiben	1
Infos zum Notfall-Kontakt	1

## Packliste für Winter-Exkursionen Skilanglauf

Was	Wie viel
<b>In der Loipe:</b>	
Sportgerät:	
Ski	1
Skistöcke	1
Skischuhe	1
Protection:	
Sportbrille / Sonnenbrille	1-2
Sonnencreme (50+, klein)	1
Sonnenschutz für die Lippen	1
Kleidung:	
Ski-Socken/Wandersocken	3
Funktionsunterwäsche (First Layer)	2-3
Fleecejacke und Pullover (Mid Layer)	2
Windjacke/Sportjacke (Outer Shell)	1
Wetterfeste Überziehhose/Tights (Outer Shell)	2
Dünne Ski-Handschuh/Laufhandschuhe	2-3
Halstuch / Schal	1
Mütze / Stirnband	1
Sonstiges Equipment	
kleiner Tagesrucksack (zum Skilaufen geeignet)	1
1.Hilfe-Set	nach Bedarf
Multitool	nach Bedarf
kleine Thermoskanne / Trinkflasche	nach Bedarf
Tape	nach Bedarf
Taschentücher	nach Bedarf
flache Brotbüchse	nach Bedarf
Energieriegel	Nach Bedarf

<b>im Bus</b>	
Skisack	1
Reisekoffer / Rucksack	1
Nackenkissen / Schlafbrille	nach Bedarf
Powerbank	nach Bedarf
Snack / Trinken	nach Bedarf

Was	Wie viel
<b>im Haus / im Ort</b>	
Kleidung	
Winterschuhe / Straßenschuhe	1
Jeans /Jogginghose	2
T-Shirts / Oberteile	3
Unterwäsche	7
Hausschuhe	1
Schlafsack/Bettwäsche	nach Bedarf
Schlafanzug / Jumpsuit	1
Badkleidung (Therme vor Ort?)	1
Outfit für Party (bspw. Bad-Taste)	nach Bedarf
TT-Kelle / Bälle	nach Bedarf
Gesellschaftsspiele	nach Bedarf
Buch	1
Bad:	
Handtücher	nach Bedarf
Badelatschen	1
Waschtasche (Duschzeug, Zahnpasta, Zahnbürste, Creme, Deo, Nagel-Schere, Reisewaschmittel usw.)	nach Bedarf
Reiseapotheke (Medikamente nach Bedarf, Ohropax, Nasenspray, Tiger Balm, Voltaren, Pflaster/Blasenpflaster, Tape, FFP2-Maske usw.)	nach Bedarf
Technik:	
Smartphone (Roaming-Kosten?)	1
Ladekabel / Netzteil	1
Kopfhörer	nach Bedarf
Bluetooth Speaker	nach Bedarf
Action-Cam	nach Bedarf
Reise-Steckdosenadapter(CH / FR)	nach Bedarf
3er-Verteilerdose	nach Bedarf
Schuhrockner	nach Bedarf
Reise-Fön	nach Bedarf
Bürokratie	
gültiger Personalausweis / Reisepass	1
Studentenausweis	nach Bedarf
Geld, EC-/Visa-Karte	1
Krankenkassenkarte	1
Auslandsrankenversicherung	nach Bedarf
Reiserücktrittversicherung	nach Bedarf
Nachweis Reisebuchung der HU	1
Etwas zum Schreiben	1
Infos zum Notfall-Kontakt	1