



## Checkliste **Schlitteln**

---

### **Schlitten:**

- Guter, stabiler Schlitten
- Lange Ziehleine, ev. zum Bauchgurt ausgebaut
- Ev. wärmendes, dämpfendes Sitzkissen

### **Ausrüstung:**

- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Skibrille und Schneesporthelm
- Kleiner Rucksack für Kleider und Ausrüstung
- Fotoapparat
- Geld, Ausweise etc (nur das Nötigste einpacken)
- Ev. Stirnlampe bei Abendfahrten
- Ev. Glocke um Fussgänger zu warnen
- Ev. Schneeschuhe für den Aufstieg oder eine Zusatzschlaufe (Genügend grosser Rucksack um dieses Material zu versorgen)
- Ev. Stöcke zur Unterstützung des Aufstiegs
- Ev. Kartenmaterial
- Ev. Sitzkissen oder Wärmefolie für längere Pause im Schnee
- Ev. Wärmedecke für längere Rast im Schnee

### **Kleidung:**

- Wasser- und schneefeste Hose und Jacke, z.B. Skiausrüstung
- Mütze, Stirnband und/oder Helm
- Warme, wasserfeste Handschuhe
- Stabile, wasser- und schneefeste Schuhe mit guter Sohle
- Ev. Schneegamaschen
- Ev. trockene Wechselkleidung bei strengem Aufstieg

### **Verpflegung:**

- Getränke (warme Getränke in Isoflasche, stärkende Drinks)
- Kleine Snacks (Schokolade, Riegel, Nüsse, Dörrfrüchte etc.)
- Ev. grösserer Lunch bei längerem Aufstieg / längerer Tour

### **Sicherheit:**

- Notfall-Apotheke
- Notfall-Telefon
- Ev. Kartenmaterial und/oder GPS-Gerät
- Information über Öffnungszeiten der Bergrestaurants
- Informationen über Betriebszeiten der Bergbahnen
- Informationen über Fahrzeiten von Bus und Bahn
- Informationen über Öffnungs- und Betriebszeiten der Schlittelbahn