BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Ausrüstung für Skiplus Livigno

RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG

Für Skitouren ist ein Rucksack mit entsprechender Befestigungsmögtlichkeit Deiner Skiausrüstung notwendig. Wir empfehlen einen Lawinenrucksack mit Airbags. Das Gewicht ist zwar etwas höher. Dieses zusätzliche Gewicht steigert dafür Deine Sicherheit im Gelände. Für Skidurchquerungen solltest Du besonderes Augenmerk auf das Gewicht legen. Hier kann möglicherweise die Entscheidung zugunsten eines normalen Skirucksackes fallen. Dies ist eine sehr persönliche Abwägung, die Dir niemand abnehmen kann. Vielleicht kannst Du das Gewicht Deiner Ausrüstung optimieren oder einfach ein bisschen weniger einpacken.

SKITOURENSCHUHE

Tourenschuhe müssen vor allem gut passen. Achte aber auch unbedingt auf das Gewicht Deiner Schuhe. Wenn Du lange Aufstiege geplant hast, empfehlen wir einen leichteren Schuh mit nur zwei Schnallen und hoher Beweglichkeit im Schaft. Bei unserem Lawinenseminar, dem Freeridecamp sowie bei unseren ausgewiesenen Freeridetouren sind keine Schuhe mit Gehfunktion notwendig.

TOURENSKI MIT FELLEN

Für die Mehrtagestouren empfiehlt es sich auf ein geringes Gewicht der Ski zu achten. Je breiter der Ski, desto schwerer. Bitte achte darauf, dass Deine Felle auf dem Skibelag gut haften. Die Skier müssen über einen Skistopper verfügen. Fangriemen sind nicht erlaubt.

HARSCHEISEN

Harscheisen sollten auf Deine Ausrüstung, sprich auf deine Tourenbindung und Tourenski abgestimmt sein. Harscheisen erleichtern den Aufstieg bei eisigen und steileren Tourabschnitten und gehören zu jeder Skitourenausrüstung.

STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN

Du solltest in jedem Fall darauf achten, dass Deine Stöcke in der Länge verstellbar sind und einen großen Teller besitzen.

LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *

Wenn Du Deine eigene Sicherheitsausrüstung hast, dann bringe diese bitte mit zur Tour, denn der Umgang mit Deiner eigenen Ausrüstung ist Dir geläufig. Solltest Du keine Ausrüstung besitzen, stellen wir Dir die Ausrüstung für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung.

ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT

Du solltest die Batteriekapazität bei Deinem LVS-Gerät vor Gebrauch immer kontrollieren. Ersatzbatterien sollten dennoch zur Sicherheit mitgenommen werden. Für die Leihgeräte, die Du für die Dauer Deiner Tour von der Bergschule erhältst, benötigst Du keine Ersatzbatterien.

BIWAKSACK

Für Notfälle, auch im Falle von Verletzungen gehört ein leichter Biwaksack im Winter und bei Hochtouren immer in den Rucksack. Es gibt kleine und sehr leichte Ausführungen, die bestens geeignet sind und nicht viel kosten.

SKIHELM

Dein Skihelm sollte eine gute Passform haben und bequem sitzen. Für Skitouren empfiehlt sich ein Skitourenhelm, da dieser leicht im Gewicht und gut verstaubar ist. Eine passende Skibrille ergänzt Dein Outfit.

FUNKTIONSSOCKEN

Je nach Länge der Tour benötigst Du ein weiteres Paar zum Wechseln. Bei Sommertouren kannst Du die Socken auch mal rauswaschen. Wir empfehlen Socken aus Merino-Wolle. Für Wintertouren empfehlen wir etwas wärmere Socken mit einem höheren Schaft. Wichtig ist ein guter Sitz der Socken, damit kann das Risiko der Blasenbildung deutlich verringert werden.

FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE

Je nach Länge der Tour benötigst Du zwei bis drei Garnituren zum Wechseln. Eine Garnitur trägst Du bereits bei Tourenstart. Wir empfehlen Wäsche aus Merino-Wolle. Erfahrungsgemäß beginnt Synthetik-Material nach einiger Zeit an schlecht zu riechen. Bei Sommertouren kann die Unterwäsche auch mal rausgewaschen werden. Sehr gute Erfahrung haben wir mit Unterwäsche von super.natural für Damen und Herren gemacht.

FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG

Abhängig von Deine Tour benötigst Du ein zweites Shirt (Beispiel Herren & Beispiel Damen) zum Wechseln. Je nach Wetter und Tour trägst Du dieses Shirt (wärmere Version) vielleicht schon am Körper. Wir empfehlen auch hier Merino-Wolle. Das Shirt kannst Du bei Sommertouren auch mal rauswaschen. Möglicherweise ist eine Weste eine gute Ergänzung statt eines weiteren Shirts. Das ist aber natürlich Dir überlassen. Achte aber auf das Gewicht.

WINTERTOURENHOSE

Je nach persönlichem Entfinden trägst Du eine ungefütterte oder leicht gefütterte Tourenhose (Beispiel: Damen & Herren). Wenn es kalt ist, kannst Du mit einer dickeren Skiunterwäsche für Wärme sorgen. Sollte das Wetter etwas unbeständiger sein, emfpiehl sich eine Hardshellhose bzw. Skihose aus GoreTex oder ähnlichem Membranen.

WÄRMENDE JACKE

Diese wärmende Schicht kann eine Primaloft-, Daunen-, Fleece- oder Softshelljacke (Beispiel Damen & Beispiel Herren) sein. Wichtig ist, dass eine Regenjacke bzw. Hardshelljacke darüber passt. Diese kannst Du als zusätzliche Wärmeschicht tragen. Das Schichtprinzip hat sich in den Bergen bewährt. Mehrere dünne Schichten übereinander, so bist Du sehr flexibel was Temperatur und Wetter angehen.

HARDSHELLJACKE

Um auch bei Nässe oder Schneefall gut ausgerüstet zu sein, gehört die wasserdichte Jacke (Beispiel Damen & Herren) zur Deiner Ausrüstung. Achte daher darauf, dass Deine Jacke aus Gore Tex oder ähnlichen Membranen besteht.

MÜTZE / STIRNBAND

Egal ob Winter- oder Sommertour - eine Mütze oder ein Stirnband gehört in Deinen Rucksack. Je nach Vorliebe reicht auch ein Stirnband. Die Kapuze dient dann als zusätzlicher Wärmeschutz am Kopf.

GEFÜTTERTE HANDSCHUHE

In den Bergen kann das Wetter schnell umschlagen. Auch im Sommer kann es in der Höhe empfindlich kalt werden. Deshalb gehören leicht gefütterte Handschuhe auch im Sommer in den Rucksack. Für Touren im Winter sind die leicht gefütterten Handschuhe ideal, wenn es schön warm ist oder wenn Dich ein schweißtreibender Aufstieg fordert. Abhängig von Deiner Tour musst Du ein zweites Paar, wärmer gefüttert, mitnehmen. Gerade bei Touren im Schnee (Hoch-, Ski-, Freeride- oder Schneeschuhtouren) können die Temperaturen deutlich schwanken.

SONNENSCHUTZ

Dazu gehören Sonnencreme, Sonnenbrille, Schildmütze oder ein Sonnenhut.

THERMOSFLASCHE

Zum Vorbeugen bei kalten Themperaturen empfiehlt sich die Mitnahme einer Thermosflasche. Die Flasche sollte um die 750ml fassen. Zusätzlich kannst du noch eine weiter Trinkflasche einpacken.

ENERGIERIEGEL / NÜSSE

Je nach persönlichem Bedarf reichen Dir für den ersten Tag ein paar Energieriegel. Oftmals kannst Du während der Tour auf den Hütten oder bei Aufenthalten im Tal Riegel kaufen. In vielen Unterkunften ist es möglich ein Lunchpaket zu bestellen. Deshalb brauchst Du nur für den ersten Tag Verpflegung mitnehmen.

KLEINER KULTURBEUTEL

Achte bei Deinen Hygieneartikeln (Shampoo, Duschgel etc.) auf kleine Reisegrößen. Die kleinen Größen reichen locker für die Tourdauer und das Gewicht ist deutlich weniger.

PERSONALAUSWEIS / BARGELD

Bargeldloses Bezahlen ist nur auf wenigen Hütten möglich. Deshalb musst Du genügend Bargeld mitnehmen um alle Kosten, die nicht in Deiner Pauschale inkludiert sind, zu begleichen. Wie viel Du mitnimmst, hängt von Deinem Konsumverhalten ab. Ein grober Richtwert sind etwa 40.-Euro.

OHROPAX (OPTIONAL)

Auf Touren mit Hüttenübernachtung sind Ohropax sehr hilfreich.

BLASENPFLASTER & TAPE

Ein hautverträgliches Tape zum Abkleben von empfindlichen Stellen im Schuh sollte unbedingt mit in den Rucksack. Außerdem ist es hilfreich vorsorglich Blasenpflaster dabei zu haben. Neben Deinen persönlichen Medikamenten, solltest Du auch Schmerzmittel und ein bisschen Verbandsmaterial mitnehmen. Aber alles natürlich nur in kleinen Mengen und klein verpackt.

Airbag-Rucksack

Für manche Touren sind Lawinenrucksäcke mit Airbag vorgeschrieben. Dies gilt für unsere Tour "Skiplus Livigno" am Tag mit Heliskiing. Wir empfehlen grundsätzlich für alle Touren im freien Skiraum einen Lawinenrucksack mit Airbags. Das Gewicht ist zwar etwas höher. Dieses zusätzliche Gewicht steigert dafür Deine Sicherheit im Gelände.

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B