BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Ausrüstung für Grenzgänger-Tour

TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L)

Der Tagesrucksack sollte keinesfalls größer als 25l sein. Aus Erfahrung wissen wir, je mehr Platz zur Verfügung steht, desto mehr muss mit. Der Rucksack muss auch zur Körpergröße passen. Für Damen gibt es speziell geschnittene Rucksäcke. Ein empfehlenswertes Modell für die ganzjährigen Tagestouren findest Du hier.

WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C

Für mehrtägige Wandertouren sind Schuhe mindestens der Kategorie B, besser der Kategorie B/C mit einem Schaft, der über die Knöchel geht, ein absolutes Muss. Ein fester Schuh bietet deutlich mehr Stabiliät. Wenn Du neue Schuhe kaufst, dann musst Du diese unbedingt vorher einlaufen. Wenn Deine Schuhe schon ein paar Jahre alt sind, solltest Du über eine Neuanschaffung nachdenken - auch wenn er Dir gut passt. Mit der Zeit härtet nämlich die Sohle aus, wird unflexibler und es besteht die Gefahr, dass sich die Sohle ablöst. Für Damen ist dieses Modell zu empfehlen. Für Herren dieses.

Für Schneeschuhtouren sind diese Bergschuhe ebenfalls bestens geeignet. Wenn Du nur eine Tagestour mit Schneeschuhen machst, genügen auch feste Winterstiefel zum Schnüren oder wasserdichte Bergschuhe, an welchen die Schneeschuhe befestigt werden können.

SCHNEESCHUHE* (GR. 36 BIS 46)

Schneeschuhe bekommst Du bei Deiner Tour leihweise dazu. Die Schneeschuhe stehen **ab Größe 36 bis Größe 46** zur Verfügung. Wenn Du eine andere Größe benötigst, musst Du dies bei der Buchung mitteilen.

Solltest Du eigene Schuhe haben, kannst Du diese gerne zu Deiner gebuchten Tour mitbringen. Wenn Du Dir Schneeschuhe anschaffen möchtest, empfehlen wir neben den technischen Aspekten auf das Gewicht der Schuhe zu achten.

STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN*

Du solltest in jedem Fall darauf achten, dass Deine Stöcke in der Länge verstellbar sind und einen großen Teller besitzen. Die Stöcke werden Dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

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.

WINTERSPORTBEKLEIDUNG

Deine Bekleidung für Dein Tagesprogramm sollte funktionell und an das Wetter sowie die Temperatur angepasst sein. Hier hat sich das Schichtenprinzip bewährt. Je kälter desto mehr Schichten. Weiteres empfehlen wir Dir Wechselwäsche mitzunehmen z. B. ein zweites Shirt, damit Du Dich umziehen kannst, wenn Du geschwitzt hast.

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.

TAGESVERPFLEGUNG

Da wir bei Tagestouren nicht auf jeder Strecke mit einer Einkehrmöglichkeit rechnen können oder es aus zeitlicher Sicht schwierig ist eine Einkehr zu planen, empfehlen wir die Mitnahme einer Brotzeit und ausreichend zu trinken. Wenn bei Deiner Tour eine Einkehr geplant ist, dann genügt eine Trink- oder Thermosflasche.

GAMASCHEN (OPTIONAL)

Gamaschen werdem zum Schutz vor Schmutz, Feuchtigkeit und Kälte getragen. Daher solltest Du vor allem im Frühling oder im Herbst und je nach Schneeverhältnissen auf Deiner Tour Gamaschen dabei haben.

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.

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.

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

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