BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Ausrüstung für Trittsicherheit Training

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.

BERGSPORTBEKLEIDUNG

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. In Bergen kann es auch an warmen Sommertagen in der Höhe spürbar kälter sein. Denke daher an eine wärmende Schicht. Weiteres empfehlen wir Dir Wechselwäsche mitzunehmen z. B. ein zweites Shirt, damit Du Dich umziehen kannst, wenn Du geschwitzt hast.

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.

TELESKOPSTÖCKE

Stöcke sind vor allem bei langen Abstiegen sehr hilfreich um Deine Gelenke zu schonen. Bei anstrengenden Aufstiegen ist der Einsatz ebenfalls zur Unterstützung zu empfehlen. Im Frühsommer, wenn noch Schnee in den Bergen liegt, sind Stöcke mit großen Tellern ein Sicherheitsfaktor. Zu dieser Jahresezeit bzw. immer wenn mit größeren Schneefeldern in den Bergen zu rechnen ist, gehören Stöcke zur Standardausrüstung.

REGENSCHUTZ

Der Regenschutz ist mit das Wichtigste in unserer Ausrüstung. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern. Neben einer Regenjacke (Damen / Herren) muss auch eine Regenhose bei jeder Tour in den Rucksack. Ein Regenponcho ist ungeeignet, ein Windstoß genügt um Deine Sicht einzuschränken, was wiederum Deine Trittsicherheit beeinflusst.

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.

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.

REGENSCHIRM (OPTIONAL)

Regenschirme können in der Bergschule für die Dauer der Tour ausgeliehen oder käuflich erworben werden (solange Vorrat reicht). Beachte: nur Möglich bei Tourenstart im Kleinwalsertal.

Ein Regenschirm ist bei normalen Wanderungen auf Wegabschnitten ohne große Schwierigkeiten oftmals sehr nützlich. Es gibt Modell, die einen zusätzlichen Schutz für den Rucksack bieten - sogenannte Swing backpack- Modelle - oder auch Schirme, die am Rucksack befestigt werden können - handsfree-Modelle.

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.

Gute, am besten neue Bergschuhe sind für diesen Kurs besonders wichtig. Nur dann kann wirklich eine Verbesserung in der Tritttechnik erzielt werden.

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