

# Ausrüstung für Freeride - Tagestour im Kleinwalsertal

## RUCKSACK 25L MIT SKIBEFESTIGUNG

Für Tages-Skitouren ist ein [Rucksack](#) mit entsprechender Befestigungsmöglichkeit Deiner Skiausrüstung notwendig. Wir empfehlen einen Lawinenrucksack mit Airbags. Das Gewicht ist zwar etwas höher. Dieses zusätzliche Gewicht steigert dafür Deine Sicherheit im Gelände.

## 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.

## FREERIDESKI

Solltest Du eine Tour mit geringem Aufstieg haben, eignet sich ein [breiterer Freerideski](#), da das Hauptaugenmerk auf der Abfahrt liegt. Steht der Aufstieg im Vordergrund, empfehlen wir eine [schmalere Variante](#) mit Tourenbindung und Fellen. Die Skier müssen in jedem Fall über einen Skistopper verfügen. Bei unserem Lawinenseminar, dem Freeridecamp sowie bei unseren ausgewiesenen Freeridetouren sind Tourenbindung und Felle nicht zwingend notwendig.

## 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.

## 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.

## 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.

## LEICHT 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 leicht gefütterte Handschuhe ideal, wenn es nicht zu kalt 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.

## PERSONAL AUSWEIS / 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 45,00 Euro p.P. pro Tag und pro Person.

## 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

---

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

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

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

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