

Ausrüstung für Skisafari rund ums Tal

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. Sollte die Abfahrt im Fokus stehen, kann der FLEX und das Gewicht höher sein wie bei einem [Freerideschuh](#). 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.

HARSCHISEN

Harschisen sollten auf Deine Ausrüstung, sprich auf deine Tourenbindung und Tourenski abgestimmt sein. [Harschisen](#) 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.

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.

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](#) und eventuell auch eine [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 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 * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.