BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

# Ausrüstung für Skitourenkurs für Fortgeschrittene 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, steigert aber 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.

## 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 zur Tour mit, 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.

## Funktionssocken

Je nach Länge der Tour benötigst du ein weiteres Paar zum Wechseln. Bei Sommertouren kannst du die Socken auch mal auswaschen. 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 unangenehm zu riechen. Bei Sommertouren kann die Unterwäsche auch mal ausgewaschen werden. Sehr gute Erfahrung haben wir mit Unterwäsche von super.natural für Damen und Herren gemacht.

## Funktionsshirt langärmlig

Abhängig von deiner 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 auswaschen. Möglicherweise ist eine Weste eine gute Ergänzung statt eines weiteren Shirts, das ist aber natürlich dir überlassen. Achte auch hier auf das Gewicht.

## 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 bieten Flexibilität in Bezug auf Temperatur und Wetter.

## 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.

## 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.

## Thermosflasche

Zum Vorbeugen bei kalten Themperaturen empfiehlt sich die Mitnahme einer Thermosflasche. Die Flasche sollte um die 750ml fassen. Zusätzlich kannst du noch eine weitere 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 Unterkünften ist es möglich ein Lunchpaket zu bestellen. Deshalb brauchst du nur für den ersten Tag Verpflegung mitnehmen.

## 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 € 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 mitzunehmen. Neben deinen persönlichen Medikamenten solltest du auch Schmerzmittel und ein bisschen Verbandsmaterial mitnehmen, aber alles natürlich nur in kleinen Mengen und klein verpackt.

## Dicke Handschuhe

Abhängig von den Temperaturen empfehlen wir ein dickes Paar Handschuhe mitzunehmen. Diese sollten gefüttert sein und wärmen. Kälteempfindlichen Personen oder auch bei besonders kalten Temperaturen empfehlen wir Fäustlinge.

## Skitourenhose

Als Skitourenhose empfehlen wir entweder eine wasserdichte Hardshell-Hose oder eine Softshell-Tourenhose. Je nach Belieben solltet ihr daran denken ggf. eine isolierende Schicht darunter zu ziehen.

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt (Anmeldung erforderlich!). Gerne kannst du deine eigene Ausrüstung mitbringen.

**Fehlende Ausrüstung?**
Bei den örtlichen Sportgeschäften Sport Pauli (Hirschegg), Sport Hilbrand (Mittelberg), Sport & Mode Kessler (Riezlern) oder auch beim Out of Bounds (Oberstdorf, nur Splitboards) findest du eine große Auswahl an Verleihmaterial rund um das Thema Bergsport. Bei diesen bekommst du unter anderem Skitourenausrüstung inklusive Beratung. Gerne kannst du bereits im Vorfeld die gewünschte Ausrüstung vorreservieren.

**Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:**
Während der Tour sind wir im Alpenhotel Widderstein untergebracht.
Wenn du vor oder nach deiner Tour eine andere Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest du hier fündig werden.
Alternativ: Kleinwalsertal Tourismus (Tel.: +43 5517 5114-0)



**Bergschule kleinwalsertal GmbH**
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
**www.bergschule.at**

**Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH**
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B