BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

# Ausrüstung für Skitourenreise in die norwegischen Lyngenalpen

## Rucksack 30L - 40L mit Skibefestigung

Für 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. Für Skidurchquerungen solltest du besonderes Augenmerk auf das Gewicht legen. Hier kann möglicherweise die Entscheidung zugunsten eines normalen Skirucksackes fallen. Dies ist eine sehr persönliche Abwägung. Vielleicht kannst du das Gewicht deiner Ausrüstung optimieren oder einfach ein bisschen weniger einpacken.

## 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.

## Skitasche

Zum Transport deiner Skiausrüstung empfehlen wir die Benutzung einer Skitasche. Bei Flugreisen müssen die Skier in einer entsprechenden Transporttasche verstaut werden.

## 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.

## Ersatzbatterien für LVS-Gerät

Du solltest die Batteriekapazität bei deinem LVS-Gerät vor Gebrauch immer kontrollieren. Ersatzbatterien sollten dennoch zur Sicherheit mitgenommen werden. Für die Leihgeräte, die du für die Dauer deiner Tour von der Bergschule erhältst, benötigst du keine Ersatzbatterien.

## 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.

## 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.

## kleiner Kulturbeutel

Achte bei deinen Hygieneartikeln (Shampoo, Duschgel, etc.) auf kleine Reisegrößen. Die kleinen Größen reichen für die Tourdauer und das Gewicht ist deutlich geringer.

## Personalausweis/EC-Karte

Bargeld wird in Skandinavien und Island nicht benötigt. Hier ist das Bezahlen mit EC-Karte und Kreditkarte üblich.

## Powerbank (optional)

Um mögliche Engpässe beim Laden der Handys zu vermeiden, kann eine Powerbank hilfreich sein. Wenn du das zusätzliche Gewicht sparen möchtest, solltest du dich bei der Nutzung des Handys einschränken.

## Ohropax (optional)

Auf Touren mit Hüttenübernachtung sind Ohropax sehr hilfreich. Du bist möglicherweise in größeren Bergsteigerlagern untergebracht und teilst dir diesen Raum mit anderen.

## 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 auch deine eigene Ausrüstung mitbringen. In der Unterkunft sind Handtücher, Bettwäsche und Fön vorhanden.



**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