BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

# Ausrüstung für Skitourenwoche Haute Route

## 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.

## Steigeisen* (Schuhgröße bitte mitteilen)

Auf Gletschertouren oder anspruchsvollen Skitouren kombiniert mit Bergtouren gehören Steigeisen in jedem Fall zur Ausrüstung. Die Steigeisen werden dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Bitte teile uns deine Schuhgröße mit, damit wir die passenden Eisen für dich reservieren können. Gerne kannst du auch deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## 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.

## 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.

## Sitzgurt*

Ein Sitzgurt sollte einen guten stabilen Sitz um das Becken und die Oberschenkel haben. Bei Wintertouren und Hochtouren eignet sich eine ungepolsterte Variante. Im Sommer empfiehlt sich ein gepolsterter Klettergurt. Der Sitzgurt wird dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Sicherheitskarabiner*

Der Drei-Wege Sicherheitskarabiner (z. B. Ball-Lock von Petzl) wird dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Pickel*

Bei Hochtouren und anspruchsvollen Skitouren darf ein Eispickel in deiner Ausrüstung nicht fehlen. Der Pickel wird dir von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## 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.

## leichte Hüttenhose

Für eine Tour mit Hütten-Übernachtungen benötigst du eine leichte Hose für deinen Aufenthalt auf der Hütte. Hier solltest du unbedingt auf das Gewicht und ein kleines Packmaß achten.

## 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.

## Hüttenschuhe

Auf den allermeisten Hütten gibt es Hüttenschuhe zum Ausleihen. Wenn dein Rucksack nicht zu schwer ist, kannst du deine eigenen Schuhe mitnehmen.

## 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.

## kleines Handtuch und Waschlappen

Am besten eignen sich Mikrofaserhandtücher. Diese gibt es in verschiedenen Größen und Farben und sie sind sehr platzsparend. Ein kleiner Waschlappen ist sehr hilfreich, wenn es auf einer Hütte keine Dusche gibt.

## Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)

Ein Hüttenschlafsack ist bei allen Touren mit Hüttenübernachtung aus Hygienegründen Vorschrift. Auf den Berghütten können die Bettlaken und Decken nicht täglich gereinigt werden. Es gibt Modelle aus Synthetik, Seide oder Merinowolle. Achte auf ein kleines Packmaß und geringes Gewicht. Der Hüttenschlafsack darf keinen Reißverschluss haben.

## Alpenvereinsausweis

Wenn du Mitglied im Alpenverein bist, nimm bitte deinen Ausweis mit. Bei einigen Touren gibt es für AV-Mitglieder einen Rabatt auf die Nächtigung, den wir bei der Buchung bereits berücksichtigt haben (z. B. E5 Alpenüberquerung). Bei Touren ohne inkludierte Hüttenübernachtung (z. B. Skitourenwoche Haute Route) hast du mit dem Ausweis Anspruch auf vergünstigte Nächtigungspreise.

## 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.

## Bargeld in Landeswährung

Es empfiehlt sich Geld in Landeswährung mitzunehmen. Oftmals ist es aber besser erst am Zielort am Bankomat Geld abzuheben. Bitte erkundige dich bei deiner Bank nach dem günstigsten Vorgehen.

## Stirnlampe

Eine gute Stirnlampe findest du hier und gehört ebenfalls bei dieser Tour zu deiner Ausrüstung. Die Lampe kann nicht nur während der Hüttenübernachtung zum Einsatz kommen, auch untertags während der Tour.

## 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.

**Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise**
Hotel Bergfreund in Herbriggen
Tel.: +41 27 955 23 23
E-Mail: info@hotel-bergfreund.ch