

# Ausrüstung für Skitourenwoche in den Sunnmøre Alpen bei Alesund

## RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG

Für Skitouren ist ein [Rucksack](#) mit entsprechender Befestigungsmöglichkeit deiner Skiausrüstung notwendig. Wir empfehlen einen Lawinentrucksack mit Airbags. Das Gewicht ist zwar etwas höher. Dieses zusätzliche Gewicht steigert 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

## 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.

## HARSCHHEISEN

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.

## **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 an schlecht 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 aber auf das Gewicht.

## WINTERTOURENHOSE

Je nach persönlichem Empfinden trägst du eine ungefütterte oder leicht gefütterte Tourenhose (Beispiel: [Damen](#) & [Herren](#)). Wenn es kalt ist, kannst du mit einer dickeren Skiunterwäsche für Wärme sorgen. Sollte das Wetter etwas unbeständiger sein, empfiehlt sich eine [Hardshellhose](#) bzw. [Skihose](#) aus GoreTex oder ähnlichen Membranen.

## 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 Temperaturen 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.

## **PERSONAL AUSWEIS / 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, dann solltest du dich bei der Nutzung des Handys einschränken.

## **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 (Anmeldung erforderlich!). Gerne kannst du auch deine eigene Ausrüstung mitbringen. In der Unterkunft sind Handtücher, Bettwäsche und Fön vorhanden.