

Winterlehrgang Januar - Ausrüstungsliste

(Bitte alle angeführten Ausrüstungsgegenstände vollständig mitbringen)

Skitourenausrüstung

- ❖ Tourenski mit Tourenbindung sowie Skistopper und Harscheisen

Von den klassischen Skimodellen bis zum Tourenfreeriderski ist alles möglich. Länge und Breite der Ski resultieren aus Körpergröße und Körpergewicht sowie Fahrkönnen. Die Ski sollten gepflegt und gewachst sein. Die Tourenbindung muss eine korrekt eingestellte Sicherheitsbindung sein. Statt Fangriemen sollten Skistopper montiert sein. Alternativ können Snowboard (Splitboard), Telemarkski oder Schneeschuhe Verwendung finden, dies aber bitte schon vor Beginn des Lehrgangs unserem Chefbergführer Klaus Hoi per Mail (s.u.) mitteilen.

- ❖ Steigfelle: an Skibreite und Länge exakt angepasste Klebefelle mit Fellkleberbeschichtung oder Adhäsionsfelle auf Silikonbasis.
- ❖ Stöcke: verstellbar (mit gewarteten und funktionellen Klemmkonus) oder nicht verstellbar – aber jedenfalls mit mittelgroßen Stocktellern.
- ❖ Tourenskischeuhe oder Skischeuhe: die Schuhe sollten „eingegangen“ und funktionell eher „**geh**-orientiert“ sein.
- ❖ Bergschuhe samt Gamaschen für Schneeschuhgeher. Snowboardschuhe und Telemarkschuhe bei Verwendung dieser Sportgeräte.

Sicherheitsausrüstung

- ❖ Digitales Lawinenschütteten-Suchgerät (LVS- Gerät): 3 Antennengerät, Frequenz 457 kHz., Reservebatterien empfehlenswert.
- ❖ Rucksack: Skitourenrucksack mit den üblichen Funktionen, ca. 30 l Volumen, ein Airbagsystem wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend.
- ❖ Lawinenschaufel
- ❖ Schneesäge (falls vorhanden)
- ❖ Lawinensonde
- ❖ Skihelm wird empfohlen (nicht verpflichtend)
- ❖ Biwaksack für zwei Personen
- ❖ 1 Reepschnur: 5 m Länge, 5-6 mm Durchmesser.
- ❖ 2 Normalkarabiner (sog. „Schnapper“)
- ❖ Erste Hilfe-Ausrüstung: Rucksackapotheke, Tape, Blasenset, Alufolie etc.
- ❖ einfaches Funktionswerkzeug (z.B. Multitool)
- ❖ Skiwachs
- ❖ Sonnenbrillen mit UV Schutz
- ❖ Ski- oder Sturmbrille mit UV Schutz

Bekleidungsempfehlungen und anderes:

Eine sog. funktionelle Wintersportbekleidung besteht aus natürlichen Fasern (z.B. Wolle) und bewirkt bei Kälte ebenso wie bei Wärme einen angenehmen Tragekomfort: Skitourenhose, Unterwäsche, Gamaschen, Überanzug (Hose, Anorak), Pullover, eventuell Daunenjacke, Skihandschuhe. Außerdem empfehlen wir: Wollfäustlinge, Wollsocken oder Wollstrümpfe, Mütze, Sonnenkappe, Hausschuhe, Trainingsbekleidung, Waschbeutel, Handtuch, Schreibzeug, Thermo-Trinkflasche, Mobiltelefon mit Ladegerät.

Orientierung

- ❖ Österreichische Karte Donnersbach Nr.129: davon wird beim Lehrgang ein kopierter Ausschnitt im Format A3 ausgegeben.
- ❖ Bussole: Kompass mit Messeinrichtung
- ❖ Höhenmesser (digital oder mechanisch)
- ❖ GPS falls vorhanden (nicht verpflichtend)

Klima & Standort

Höhenlage 1600 m bis 2000 m, im Hochwinter üblicherweise geschlossene Schneedecke, Temperatur minus 15 bis plus 10 Grad. Durchschnittstemperatur minus 3 Grad, je nach Wetterlage kann es kurzfristig kälter oder wärmer sein. Bei Wind fühlt man auf der Haut bis zu minus 20 Grad. Die Hotelzimmer sind normal beheizt, eine Zusatzverpflegung ist möglich.

- **Ausrüstungsteile, die verwechselt werden können, bitte kennzeichnen.**
- **Getränke und Tourenproviant sind im Haus erhältlich. Weiters gibt es auf der Planneralm zwei Sportgeschäfte und einen Lebensmittelladen:**
 - Sport Schöttl (03683/8107) schoettl@sport2000.at
 - Sport Scherz (03683/8182) planneralm@sport-scherz.at

Hier können Wintersportgeräte gekauft oder ausgeliehen werden; diese muss man jedoch rechtzeitig vorher bestellen und am Anreisetag bitte unbedingt noch vor Lehrgangseröffnung abholen.

- **Bei Fragen bezüglich der Alpinausrüstung wenden Sie sich bitte direkt an unseren Chefbergführer Klaus Hoi (+43-3684-2221, k.hoi@gmx.at)**