AUSRÜSTUNGSLISTE WANDERN & TREKKING

THE NORTH FACE

LOWA simply more...

VIVALPIN BERG & SKI

SCHUHE

z.B. LOWA
Camino GTX

Bergschuhe sind der wichtigste Ausrüstungsgegenstand für alle Bergtouren. Für alle Wander- und Trekkingtouren empfehlen wir, nur bewährte und hochwertige Wander- und Trekkingschuhe zu verwenden. Sie sollten folgende Kriterien erfüllen:

✓ Knöchelhoher Schaft aus Veloursleder oder Mischgewebe

✓ Mit stabiler Markenprofilsohle (z.B. Vibram) und selbstreinigendem Profil

✓ Tipp:

- mit Klima Membran für optimale Wasserdichte (z.B. Gore Tex)
- mit ausgeprägtem Absatz für besseren Halt im Abstieg
- mit perfektem Fersenhalt
- mit genügend Platz im Vorfußbereich
- mit anatomischer Innensohle
- mit Klemmzughaken für unterschiedlich straffe Fixierung von Ferse und Vorfuß

THE NORTH FACE

LOWA simply more...

VIVALPIN BERG & SKI

BEKLEIDUNG

z.B. THE NORTH FACE
Tente Futurelight

z.B. THE NORTH FACE
Speedlight II

z.B. ICEBREAKER
Merino 150 Tee

z.B. THE NORTH FACE
Circadian Ventrix Jacke

z.B. ICEBREAKER
Trekkingsocken

z.B. THE NORTH FACE
Beanie

Die Bekleidung für alle Wander- und Trekkingtouren sollte funktionell sein und im Zwiebelprinzip in mehreren Schichten aufgebaut sein. Dies ermöglicht bei jedem Wetter und bei allen Verhältnissen einen hohen Klimakomfort:

- ✓ Wasserdichter Wetterschutz: Überjacke und -hose
- ✓ Fleecejacke/-Pullover, Softshell
- ✓ Funktionsunterwäsche (sehr empfehlenswert aus Merinowolle)
- ✓ Geeignete Socken: am besten Trekking-Funktionssocken
- ✓ Wechselwäsche und T-Shirts
- ✓ evtl. Shorts
- ✓ Sonnenbrille, Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- ✓ Handschuhe und Mütze

THE NORTH FACE

LOWA simply more...

VIVALPIN BERG & SKI

SONSTIGES

z.B. THE NORTH FACE
Basin 36 Wanderrucksack

z.B. ICEBREAKER
Descender Zip

z.B. ICEBREAKER
Boxers

1.Hilfe Set/Reiseapotheke

z.B. SEA TO SUMMIT
360° Trinkflasche

Multifunktionsuhr

Stirnlampe

z.B. SEA TO SUMMIT
Hüttenschlafsack

z.B. SEA TO SUMMIT
Riegel als Tagesverpflegung

Für die meisten Touren gilt: Weniger ist mehr. Denn ein unnötig schwerer Rucksack kann den Erfolg einer jeden Tour gefährden. Die aufgeführten Ausrüstungsgegenstände sollten bei keiner Unternehmung fehlen:

- ✓ Rucksack 30-40 l mit wasserdichtem Beutel oder Regenhülle
- ✓ Tagesverpflegung (u.a. Energieriegel)
- ✓ Trink-/Thermosflasche, Getränkepulver
- ✓ Kleine Rucksackapotheke, u.a. mit Blasenpflaster, Leukotape
- ✓ Ausweise, Geld (für Bahnen, Verpflegung, Getränke)
- ✓ Foto, Handy etc. am besten mit wasserdichter Verpackung
- ✓ Evtl. Handgelenkscomputer

Bei mehrtägigen Wanderungen mit Hüttenübernachtung zusätzlich:

- ✓ Stirnlampe und Ersatzakku oder – batterien
- ✓ Leichter Hüttenschlafsack
- ✓ Waschzeug/Mikrofaserhandtuch
- ✓ Ohropax

THE NORTH FACE

LOWA simply more...

VIVALPIN BERG & SKI

VERPFLEGUNG

Unser Tipp: Warme Getränke sind besonders geeignet, um den Flüssigkeitsverlust effektiv auszugleichen, z.B. in einer SEA TP SUMMIT 360° Trinkflasche

Unser Tipp: RAWBITE Riegel bestehen aus natürlichen Zutaten und sind perfekt für Ausdauersport geeignet

Ernährung allgemein

Eine ausgewogene Ernährung ist bei allen bergsportlichen Aktivitäten die Basis für Spaß und Erfolg. Vor, auf und nach der Tour sollte der Körper mit ausreichend Nährstoffen, Energie und Flüssigkeit versorgt werden.

Getränke

Bei und nach sportlichen Aktivitäten sollte man ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen um den Mineralstoffverlust zuverlässig auszugleichen. Geeignet dafür sind Mineraldrinks, die Vitamine, Mineralstoffe sowie Vitamine B1, B2, B6, Magnesium und Calcium enthalten.

Energieriegel

Sie stellen verbrauchte und benötigte Energie schnell zur Verfügung. Wir empfehlen Riegel mit natürlichen Zutaten und ohne Zuckerzusatz (Keine Schokoriegel!). Der gute Geschmack spielt eine wichtige Rolle, da man diese Riegel auch unter Belastung gerne zu sich nehmen sollte.

THE NORTH FACE
LOWA simply more...
VIVALPIN BERG & SKI

VIVALPIN BERGFÜHRER TIPP

Besonders bei den **Bergschuhen** sollte nicht gespart werden – denn nur mit perfekt passenden und funktionellen Schuhen wird deine Tour zum Genuss. Entscheidenden Anteil an der Passform haben auch entsprechend auf den Einsatzzweck abgestimmte Funktionssocken.

Beim **Rucksack**-Packen gilt „weniger ist mehr". Denn jedes Gramm Gewicht will von dir während der ganzen Tour getragen werden. Bei Tourenbeginn „kontrolliert" dein:e Bergführer:in nochmals das Gepäck – als Anhaltspunkt gilt für Mehrtagestouren ein Rucksackgewicht von 8-10kg.

Bekleidung im Zwiebelprinzip ist die halbe Miete für einen guten Klimakomfort bei unterschiedlichen Temperaturen und Verhält-nissen. Idealerweise testet man seine Bekleidung im Vorfeld bei entsprechenden Touren, denn auch die besten Funktions-materialien funktionieren nur, wenn man sie richtig einsetzt.

TOP Bergausrüstung zu attraktiven Preisen und mit kompetenter Beratung findest du bei unserem Partner **Sport Conrad**.

THE NORTH FACE

LOWA simply more...

VIVALPIN BERG & SKI

VIVALPIN LEIHAUSRÜSTUNG

Mietpreise für VIVALPIN PREMIUM Leihausrüstungs-Sets	**Tag**	**Fr - So**	**Do - So**	**Woche**
Komplette Klettersteigausrüstung* EDELRID Anseilgurt, Y-Klettersteigset, Kletterhelm	15,00 €	30,00 €	40,00 €	60,00 €
Komplette Kletterausrüstung* EDELRID Anseilgurt, Seil- und Schlingenmaterial, Karabiner, Kletterhelm	15,00 €	30,00 €	40,00 €	60,00 €
Komplette Alpinausrüstung* EDELRID Anseilgurt, Schlingenmaterial, Verschlusskarabiner, Steigeisen und Eispickel	15,00 €	30,00 €	40,00 €	60,00 €
Mietpreise für einzelne Leihausrüstungsgegenstände				
LEKI Teleskopstöcke, pro Paar	5,00 €	10,00 €	15,00 €	25,00 €
LOWA Trekkingschuhe, pro Paar	10,00 €	20,00 €	25,00 €	40,00 €
Anseilgurt, Kletterhelm, Y-Klettersteigset, Eispickel, Steigeisen, je	5,00 €	10,00 €	15,00 €	25,00 €

- *** Bei allen Einsteigerkursen wird die benötigte Leihausrüstung kostenfrei zur Verfügung gestellt.**
- Zusätzliche Leihausrüstung kann für alle Touren dazu gebucht werden.
- Die Preise gelten nur im Zusammenhang mit einer VIVALPIN Buchung.

THE NORTH FACE

LOWA simply more...

VIVALPIN BERG & SKI

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINEN URLAUB

Bitte lies die gesamte Beschreibung der Tour inkl. der Ausrüstungsliste und der Anforderungen an die Teilnehmenden genau durch!

Dein Urlaub: Wir haben deine Tour gewissenhaft vorbereitet und geplant. Du bist immer in kleinen Gruppen unterwegs und wirst von einer:m bestens ausgebildeten Bergführer:in oder Skilehrer:in begleitet und betreut. Bei Unklarheiten, wenn du Hilfe benötigst oder wenn du einen speziellen Wunsch hast, wird er:sie immer ein offenes Ohr haben und dir gerne weiterhelfen.

Anforderungen und Vorbereitung: Bitte schätze in diesem Zusammenhang deine technischen und konditionellen Voraussetzungen realistisch ein. Die in der Tourenbeschreibung genannten Anforderungen sind für die erfolgreiche Durchführung der Tour zwingend notwendig. Für viele VIVALPIN Veranstaltungen kann ein gezieltes Training oder eine spezifische Vorbereitung z.B. durch entsprechende Touren äußerst hilfreich sein, damit du bestens gerüstet und mit maximalem Genuss deine Traumtour unternehmen kannst.
Ist eine teilnehmende Person den geforderten Anforderungen nicht gewachsen, so behalten wir uns aus Sicherheitsgründen einen Ausschluss von der Tour vor. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung des Bergführer:innen- bzw. Skilehrer:innenhonorars, weitere Kosten wie z.B. für bereits reservierte Stützpunkte können nur erstattet werden, wenn kurzfristig eine kostenfreie Stornierung möglich ist.

Programmablauf und mögliche Programmänderungen: Die VIVALPIN Kurse und Führungen finden im Hochgebirge unter ständig wechselnden Wetterlagen und Verhältnissen statt. Alle VIVALPIN Bergführer:innen und Skilehrer:innen besitzen die für ihre Tätigkeit notwendige Qualifikation und arbeiten mit einem ausgeklügelten Risikomanagement unter Berücksichtigung der aktuellen Wetterlage und der vorherrschenden Verhältnisse. Die Bergführer:innen und Skilehrer:innen informieren dabei ihre Teilnehmenden regelmäßig über die jeweilige Situation und die aktualisierte Planung.
Die im Programm ausgeschriebenen Touren und Führungen sind dabei als Vorschläge zu betrachten. Eine Programmänderung bei unvorhersehbaren Umständen, wie z.B. bei schlechten Verhältnissen am Berg oder Lawinengefahr ist jederzeit möglich und in manchen Fällen aus Sicherheitsgründen auch unumgänglich.

Benötigte Ausrüstung: Die in der beiliegenden Ausrüstungsliste aufgeführten Ausrüstungsgegenstände sind als zwingend notwendig zu betrachten. Bedenke, dass Wetteränderungen im Hochgebirge mit extremen Temperaturänderungen und Niederschlägen verbunden sein können. So behalten sich die verantwortlichen Bergführer:innen und Skilehrer:innen aus Sicherheitsgründen bei allen Kursen und Führungen vor, mangelhaft ausgerüstete Teilnehmende auszuschließen.
Bereite deine Ausrüstung deshalb gewissenhaft vor. Bei neuen Ausrüstungsgegenständen empfehlen wir außerdem, diese vorab in der Praxis auszuprobieren und zu testen. Bei allen Fragen zum Thema Ausrüstung helfen wir dir jederzeit und gerne mit Rat und Tat weiter. Die meisten technischen Ausrüstungsgegenstände können bei VIVALPIN zu günstigen Konditionen ausgeliehen werden.
Für den Verleih von Freeride-Ski benötigen wir deine Z-Zahl, die du von deinem eigenen Ski übertragen oder per App (z.B. Z-Value) ermitteln kannst. Für die Einstellung deiner Leihbindung übernehmen wir keine Verantwortung!

Kursabsage durch Krankheit etc.: Falls du wegen einer Erkrankung oder aus anderen privaten Gründen kurzfristig an einem Kurs oder einer Führung nicht teilnehmen kannst, fallen die in den AGBs aufgeführten Stornokosten an. Dafür bitten wir um Verständnis, da ansonsten bei den üblicherweise kleinen Gruppengrößen die Durchführungssicherheit für die übrigen Teilnehmenden nicht gewährleistet wäre. Eine Kulanzlösung bei einem Reiserücktritt ist nur möglich, wenn kurzfristig ein Ersatz gefunden werden kann. Deshalb bitten wir dich, uns schnellstmöglich über deinen Rücktritt zu informieren.
Unabhängig davon empfehlen wir für alle Kurse und Führungen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, die in vielen Fällen die Stornogebühren übernimmt.

THE NORTH FACE
LOWA simply more...
VIVALPIN BERG & SKI