



# AUSRÜSTUNGSLISTE SCHNEESCHUH



# SCHNEESCHUHAUSRÜSTUNG



z.B. TUBBS  
Alu Schneeschuhe



z.B. LEIKRUI Teleskop-  
oder Faltstöcke



z.B. LOWA  
Trekking Schuh mit  
Gore Tex Futter

- ✓ Schneeschuhe mit Aluminiumrahmen und Neoprenbindung
- ✓ Teleskopstöcke mit entsprechenden Tiefschneetellern
- ✓ feste Bergschuhe, knöchelhoch und wasserdicht mit Profilsohle

# BEKLEIDUNG



z.B. THE NORTH FACE  
Summit Series Torre Egger  
Futurelight



z.B. THE NORTH FACE  
Torre Egger Hose



z.B. ICEBREAKER

- ✓ Skihose und Jacke mit Klimamembran
- ✓ Softshelljacke
- ✓ Wechselwäsche, am besten aus Merinowolle
- ✓ Rolli + warmer Pullover/ Fleece
- ✓ Spezielle Funktions-Skiocken, Tipp: aus Merinowolle
- ✓ Handschuhe mit Klimamembran
- ✓ Mütze, Sonnenhut



z.B. THE NORTH FACE  
Summit Series Softshell



z.B. THE NORTH FACE  
Summit Series 50:50 Down  
Jacket



z.B. THE NORTH FACE  
Beanie

# SONSTIGES



z.B. SCOTT



z.B. THE NORTH FACE  
Cobra 60 Summit Series



z.B. SEA TO SUMMIT  
360° Trinkflasche



z.B. ORTOVOX  
1.Hilfe Set/Reiseapotheke



z.B. ICEBREAKER



z.B. ICEBREAKER  
Merino 200



LED Stirnlampe

- ✓ Sonnenbrille mit Seitenschutz
- ✓ Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- ✓ Rucksack mit Hüftgurt für guten Halt  
für Tagestouren ca. 20-30l  
für Mehrtagestouren ca. 30-40l
- ✓ Tagesproviant (Müsliriegel, Schokolade...)
- ✓ Thermosflasche mit heißem Getränk
- ✓ Ausweise, Geld in Landeswährung (für Bahnen, Verpflegung, Getränke)
- ✓ Foto, Handy etc. am besten mit wasserdichter Verpackung
- ✓ Optional: Handgelenkscomputer

## Bei mehrtägigen Schneeschuhtouren mit Hüttenübernachtung zusätzlich:

- ✓ Kleine Apotheke mit Blasenpflaster etc.
- ✓ Hüttenschlafsack
- ✓ Stirnlampe

# NOTFALLAUSRÜSTUNG\*



z.B. ORTOVOX Direct, Lawinensonde, Lawinenschaufel

- ✓ LVS Gerät, am besten mit Dreiantennentechnologie
- ✓ Robuste Lawinenschaufel mit Metallblatt
- ✓ Lawinensonde

\* für Touren im hochalpinen oder nicht lawinengesicherten Gelände

# VERPFLEGUNG



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



Unser Tipp: Seeberger Trailmix, bestehen aus natürlichen Zutaten und 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.

## Verpflegung

Verbrauchte und benötigte Energie sollte schnellst möglich zur Verfügung gestellt werden und lange anhalten. Wir empfehlen Riegel mit natürlichen Zutaten und ohne Zuckerzusatz (Keine Schokoriegel!) oder auch gerne Nuss-Früchte-Mischungen. Der gute Geschmack spielt eine wichtige Rolle, da man diese Riegel auch unter Belastung gerne zu sich nehmen sollte.

# VIVALPIN BERGFÜHRER TIPP



Eine **funktionierende und vollständige Ausrüstung** ist zum Schneeschuhgehen besonders wichtig.

Ideal sind gute, knöchelhohe und stabile **Trekkingschuhe** mit einer wasserdichten (Gore-Tex) – Membran, die die Füße trocken und warm hält. Wenn die Schuhe im Sommer bereits eingelaufen sind, dann besteht kaum die Gefahr der Blasenbildung.

Bei der **Bekleidung für Schneeschuhtouren** hat sich bei besonders das Zwiebelprinzip bewährt. Mehrere dünnen Schichten können ideal variiert und so allen Bedingungen bestens angepasst werden. Bei tiefen Temperaturen ist ein heißes Getränk besonders angenehm. Da empfiehlt es sich, eine gute Thermosflasche mitzunehmen.

# VIVALPIN LEIHAUSRÜSTUNG

Mietpreise für VIVALPIN PREMIUM LEIHAUSRÜSTUNG	Tag	Fr - So	Do - So	Woche
Schneeschuhausrüstung TUBBS oder ATLAS Aluminium Schneeschuhe mit Neoprenbindung, LEKI Teleskopstöcke	20,00 €	30,00 €	40,00 €	60,00 €
Notfallausrüstung ORTOVOX 3+ LVS-Gerät, Lawinenschaufel und -sonde	10,00 €	20,00 €	25,00 €	40,00 €

Bei allen Schneeschuhtouren wird die VIVALPIN PREMIUM LEIHAUSRÜSTUNG kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Bitte gib die benötigten Ausrüstungsgegenstände bei der Anmeldung an!



# 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.

