

PACKLISTE

Schneeschuhwandern



Deine Packliste

Bergschuhe

- komfortabel
- warm
- wasserdicht

Rucksack

- ca. 25 Liter Fassungsvermögen

Funktionelle Bekleidung

- Wasserdichte Hardshellhose
- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken
- Wasserdichte Hardshelljacke
- Wärmende Midlayer
- Handschuhe, Mütze

Verpflegung


- geeignete Trinkflasche
- ausreichend Getränke
- Energieriegel

Schneeschuhausrüstung

- Stabile Schneeschuhe*
- Skitourenstöcke*

* wird bei Einsteigerkursen
kostenfrei zur Verfügung gestellt!

Und nicht vergessen!

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille
- kleine Notfallapotheke mit Blasenpflaster, Schmerzmittel u.ä.
- Handy mit passenden Apps, Ausweise, Bargeld
- Multifunktionsuhr
- [Rabattcode](#) für deinen Einkauf bei  **BERG
FREUNDE**

Unsere Empfehlung



Der perfekte Schuh für deine Schneeschuhtour:
 LOWA TIBET EVO 400 GTX



Stabile Schneeschuhe mit
 Alurahmen TUBBS

Bergschuhe sind der wichtigste Ausrüstungsgegenstand für deine Bergtouren. Wir empfehlen dir, nur bewährte und hochwertige Produkte zu verwenden. Deine Bergschuhe sollten perfekt passen und über eine stabile Sohle verfügen.

- ✓ Knöchelhoher Schaft aus Veloursleder oder Mischgewebe
- ✓ mit Klima Membran für optimale Wasserdichte (z.B. Gore Tex)
- ✓ evtl. mit warmer Isolierung für Wintertouren
- ✓ mit perfektem Fersenhalt
- ✓ mit genügend Platz im Vorfußbereich
- ✓ mit anatomischer Innensohle

Schneeschuhe übertragen dein Gewicht gleichmäßig auf die Schneedecke.

- ✓ Sie sollten über einen stabilen Rahmen verfügen
- ✓ Die Bindung muss den Schuh fest umschließen
- ✓ Eiskrallen an der Unterseite erleichtern das Gehen auf eisigem Untergrund

Bei Wanderungen in der Region Garmisch-Partenkirchen kannst du im

[LOWA Testcenter Grainau](#) kostenfrei LOWA Bergschuhe testen.

Unsere Empfehlung



Rucksack
 THE NORTH FACE
 Verto 27



Baselayer
 Merino
 ICEBREAKER



Midlayer
 THE NORTH FACE
 Future Fleece



Hardshell
 THE NORTH FACE
 Torre Egger



Hardshell Hose
 THE NORTH FACE
 Stimpson

Die Bekleidung für deine Schneeschuhtouren muss funktionell sein und sollte im Zwiebelprinzip in mehreren Schichten aufgebaut sein. Dies ermöglicht bei jedem Wetter und bei allen Verhältnissen einen hohen Klimakomfort. Mit einer hochwertigen Bekleidung kannst du deinen Energieverbrauch senken und bist leistungsfähiger.

- ✓ Funktionsunterwäsche (sehr empfehlenswert aus Merinowolle)
- ✓ Midlayer aus Funktionsmaterial, ideal mit Kapuze
- ✓ Hardshell Skitourenhose für guten Klimakomfort, schnelltrocknend
- ✓ Hardshell, wasserdicht und atmungsaktiv, Jacke und Hose
- ✓ evtl. Daunenjacke für tiefe Temperaturen
- ✓ Geeignete Socken (sehr empfehlenswert aus Merinowolle-Mischgewebe)
- ✓ entsprechende Wechselwäsche und T-Shirts
- ✓ Sonnenbrille mit Seitenschutz
- ✓ Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- ✓ Wasserdichte Handschuhe und Mütze

Unsere Empfehlung



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



SEEBERGER Trailmix, bestehen aus natürlichen Zutaten und perfekt für Ausdauersport geeignet

Ernährung allgemein

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

Getränke

Nimm bei und nach sportlichen Aktivitäten ausreichend Flüssigkeit zu dir, 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 dir Riegel mit natürlichen Zutaten und ohne Zuckerzusatz (Keine Schokoriegel!) oder auch gerne Nuss-Früchte-Mischungen. Der gute Geschmack spielt eine wichtige Rolle, da du diese Riegel auch unter Belastung gerne essen solltest.

Unsere Empfehlung



Sonnenbrille evtl.
mit Seitenschutz
SCOTT Cervina



Teleskopstöcke
LEKI mit
Tiefschneeteller



Erste Hilfe Set mit
Blasenpflaster,
Aspirin u.ä.



Multifunktionsuhr
SUUNTO

Für die meisten Touren gilt: Weniger ist mehr. Denn ein unnötig schwerer Rucksack kann den Erfolg deiner Tour gefährden. Die aufgeführte Ausrüstung solltest du bei jeder Unternehmung dabei haben:

- ✓ Sonnenbrille mit hochwertigen Gläsern, Seitenschutz empfehlenswert
- ✓ Kleine Rucksackapotheke, u.a. mit Blasenpflaster, Leukotape, Aspirin, Schmerzmittel u.ä., außerdem Kabelbinder und Werkzeugtool
- ✓ Ausweise, Geld (für Bahnen, Verpflegung, Getränke)
- ✓ Handy mit geeigneten Apps (SOS EU ALP, Alpenvereinaktiv, Wetter etc.)
- ✓ optional Multifunktionsuhr z.B. SUUNTO VERTICAL PRO mit langer Akkulaufzeit
- ✓ Teleskopstöcke mit Tiefschneeteller

Bei mehrtägigen Touren mit Hüttenübernachtung zusätzlich:

- ✓ Leichter Hüttenschlafsack, Waschzeug, Mikrofaserhandtuch, Ohropax
- ✓ Wechselwäsche und T-Shirts, evtl. leichte Jogginghose, Shorts
- ✓ Ladegerät für Handy, Powerbank, evtl. Stirnlampe
- ✓ evtl. Hüttenschuhe, sind aber auf den Stützpunkten meist vorhanden

Allgemeine Empfehlungen

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.

Deine Vorbereitung: Bitte schätze deine technischen und konditionellen Voraussetzungen für die geplante Tour 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.

Allgemeine Empfehlungen

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.