Ausrüstungsliste

Freeride mit Gletscher

Lass uns bitte frühzeitig wissen, welche Leihausrüstung Du benötigst. Diese wird vom Bergführer vor Ort ausgehändigt. Wir können Ausrüstungsgegenstände verleihen, die in der Liste mit ▲ gekennzeichnet sind.

Bitte beachte:

- Skischuhe haben wir leider **keine** im Verleih!
- Bei Nutzung unserer Leihski benötigen wir die Sohlenlänge Deiner Skischuhe in mm und Deine Körpergröße.

Technische Ausrüstung

☐	▲		Freerideski	Alles zwischen 95 und 120 mm underfoot. Rocker je nach Geschmack. Da wir auch gerne mal ein bisschen aufsteigen sollte es nicht das allerschwerste Modell sein. Du kannst auf unseren Freerides jederzeit Ski testen.
☐	▲		Freeridebindung	Wer es beim Freeriden so richtig laufen lässt, der hat bisher zur klassischen Rahmenbindung gegriffen. Die modernen Pin-Bindungen stehen diesen in Kraftübertragung und Sicherheit allerdings in nichts mehr nach. Sie wiegen aber deutlich weniger. Bleibt nur die Frage, ob die Schuhe auch Pin-Inserts haben.
☐	▲		Steigfelle	Felle sollten auch im Skigebiet dabei sein. Sie erweitern den Radius, wenn es keinen unverspurten Schnee mehr gibt und erleichtern den Aufstieg ungemein, mal etwas schief geht. Für seltene Aufstiege mit extrabreiten Ski kann man sich Split-Felle anschauen.
	▲	optional	Harscheisen	Machen das Leben (und Gehen) am frühen Morgen auf hartem Firn unendlich viel leichter... Wir sagen Dir ob Du welche benötigst.
☐	▲		Skistöcke	Fixed Length Stöcke oder verstellbare Tourenstöcke
☐	▲		Skitourengurt	Klein und leicht, wir werden selten rumhängen. Spezielle bod-style Skitourengurte lassen sich auch mit Skischuhen an den Füßen leicht an- und ausziehen.
☐			Skihelm	Bei den heutigen hohen Geschwindigkeiten und im Absturzgelände ist ein Helm unverzichtbar - und daher auch Pflicht auf Freeride Veranstaltungen. Nicht nur für den Teil mit den Pistenrowdies.
☐			Skibrille	Gute Sicht bei Schmuddelwetter
☐	▲		LVS Gerät	Drei Antennengeräte sind Standard! Eine Einfachverschüttung ist mit ihnen mittlerweile auch für wenig Geübte schnell und sicher zu lösen.
☐	▲		Schaufel	Ein Schaufelblatt aus Metall ist obligatorisch, ebenso ein stabiler Griff! Ausgraben dauert länger als die Suche mit dem LVS Gerät, das muss also flüssig laufen! Gewicht spart man besser woanders...
☐	▲		Sonde	Wichtig: schnell zusammen zu setzen und großer Rohrdurchmesser für mehr Verwindungssteifigkeit.

☐ ▲		Avalung	Geniales System, das einem Verschütteten das Atmen unter einer Lawine ermöglicht. Wer keinen Airbag-Rucksack schleppen oder bezahlen möchte, der bekommt hier eine leichte und günstige Zusatz-Sicherheitsausrüstung.
	optional	Lawinen Airbag	Der Airbag ist das System mit der größten Sicherheitsgewinn bei einer Lawinenerfassung. Es erhöht die Chancen nicht verschüttet zu werden. Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht. Aber wer es sich leisten kann und tragen will, der sollte nicht darauf verzichten. Ein Ersatz für das LVS ist es übrigens definitv nicht!
☐		Freeride Rucksack	Zwischen 20 und 30 Liter. Ein separates Fach für LVS Ausrüstung ermöglicht den schnellen Zugriff im Notfall. Befestigungsmöglichkeiten für Ski. Du kannst einen Rucksack mit Avalung System von uns leihen.
☐ ▲	2	freie Schraubkarabiner	Evtl. einen HMS und noch was kleines, leichtes.
☐ ▲	2	Prusikschlingen zur Spaltenbergung	Klassisch: 5-6mm Reepschnur, 1 x 4m, 1 x 60cm. *oder* Moderner: Bandschlingen aus Dyneema- oder Mischgewebe, 1 x 120cm und 1 x 60cm. An (Schraub-)Karabinern hängend...
☐ ▲	1	Bandschlinge 120cm	Die Längenangaben sind immer Nutzlängen, also doppelt genommen. PA-PE Mischgewebe bringt best-of-both-worlds. Plus ein Schraubkarabiner...
☐ ▲	1	Automatikkarabiner	Drei-Wege-Twistlock oder besser „Safelock“.
☐ ▲	optional	Skitouren Pickel	50-55cm lang und möglichst leicht (aus Aluminium). Wir sagen Dir, falls wir diesen benötigen.
☐ ▲	optional	Skitouren Steigeisen	Auch hier gilt möglichst leicht! Aluminium ist das Material der Wahl. Wir sagen Dir, falls wir diese benötigen.
Bekleidung			
☐		Freerideschuhe	Für die meisten unserer Freerides solltest Du einen Freeride-Schuh mit Profilsohle und Gehfunktion nutzen. Falls Du einen reinen Alpinschuh fahren willst, fragt bitte bei uns nach...
☐		Freeridehose	Die meisten wählen eine Hardshell. Belüftungsschlitze sind sehr nützlich, damit Du bei Aufstiegen nicht gleich gebadet wirst...
	optional	lange Unterhose	Die Temperaturunterschiede können im Winter extrem sein: im Lift und bei Schneesturm wirst Du um einen zweite Schicht an den Beinen froh sein.
☐		Freeridejacke	Auch hier nutzen die meisten eine robuste Hardshell. Je nach Wetter reicht auch ein Softshell und ist weniger schwitzig.
☐	1 Paar	Skihandschuhe	Warme Fingerhandschuhe mit Leder auf den Handflächen für guten Grip am Skistock. Bei kalten Temperaturen auch Fäustlinge.
	optional	Dünne Handschuhe	Dünne Handschuhe für längere Aufstiege bei den Lift, Hike & Rides. Zumindest in der Gruppe sollten ein paar Ersatzhandschuhe immer dabei sein.
☐		Mütze	Die muss unter den Helm passen. Auf den Bommel solltest Du daher verzichten.

☐	1 Paar	Skisocken	Eine Mischung aus Wolle und Kunstfaser ist optimal. Achte auf guten Sitz !
☐		Funktionsunterwäsche	Transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und Du fühlst Dich trockener und damit wärmer. Merino funktioniert etwas weniger gut, stinkt dafür auch weniger. Der optisch fragwürdige Geheimtipp: Netzunterwäsche.
☐	à propos	wärmende Schicht(en)	Die hängen natürlich ganz von den Temperaturen ab. Fleece ist der Klassiker. Aber Kunstfaserfüllungen oder Daune sind vom Wärme-Gewichtsverhältniss her nicht zu schlagen.
Sonstiges			
☐		Geld	In Landeswährung, sonst kann Dir der Wechselkurs Tränen in die Augen treiben.
☐		persönliche Medikamente	Bitte sprecht den Bergführer an, wenn er etwas gesundheitlich wichtiges wissen sollte, bei Asthma, Allergien oder Diabetes.
	à propos	Tagesverpflegung	Ein Riegel oder dergleichen im Rucksack schadet nie. In Skigebietsnähe kehren wir meist ein. Bei tagesfüllenden Varianten sollte eine Brotzeit dabei sein.
☐	1 - 1,5L	Trinkflasche	PET Flaschen sind günstig, wiegen nichts und lassen sich jederzeit austauschen.
☐	optional	Thermosflasche	Bei richtigem Mistwetter freut man sich über einen heißen Schluck zu trinken. Das Verhältnis von Heißgetränk zu Kaltgetränk kann jeder selbst bestimmen. Für den Morgen kann man z.B. etwas Tee mitnehmen, später wenn die Sonne runterknallt, ist dann etwas Kaltes recht.
☐		Sonnencreme	LSF 50. Punkt. Die muss nicht jeder in der Gruppe tragen.
	optional	Erste-Hilfe-Pack	Die werden mit dem Bergführer und der Gruppe abgestimmt. Hast Du eines oder bist Du Notarzt, bringe es mal zum Treffpunkt mit.
☐		Sonnenbrille	Im Neuschnee sollte es Kategorie 4 sein.
	optional	Repair - Kit	Ein Grundsortiment an Imbus, Torx- und Kreuzschlüsseln sowie Ersatzteile zum Fixieren und Reparieren des Fells, Kabelbinder, Fellwachs und Skiwachs sollten einmal in der Gruppe vorhanden sein. Darum kümmert sich der Bergführer, aber vielleicht will noch jemand ein zweites Set spendieren...