

Packliste Winter

Skifreaks und routinierte Winterurlauber, Gelegenheitsfahrer und Vielfahrer, Spontane und Planer – fast alle haben sie, die ultimative Packliste für den Winterurlaub. Für Einsteiger und Wiedereinsteiger in den Schneesport und für Alle, die ihr Packliste verlegt haben, möchten wir hier noch einmal ein paar Dinge zusammenstellen, die Sie mit in den Winterurlaub nehmen sollten. Dinge, die Sie für den sportlich aktiven Tag benötigen. Bei der Auflistung des Sportequipments beschränken wir uns auf die Schneesportarten Ski Alpin, Skilanglauf und Schneeschuhwandern. Hinzu kommen ein paar gut gemeinte Tipps.

Für den Bereich Ski Alpin sollten Sie die folgenden Sachen einpacken:

- o Skisocken
- o Skiunterwäsche (wärmeisolierend, feuchtigkeitsregulierend)
- o Sport – T-Shirts (Baumwolle) oder elastische atmungsaktive Funktionsshirts, pro Skitag o warme, atmungsaktive Fleece – Zip - Shirts
- o Ski Jacke
- o Skihose (Achtung bei der Länge: d.h. nicht zu lang- damit man sich nicht mit dem anderen Ski auf den Hosensaum tritt) o Mütze (vorzugsweise mit Innenfutter aus Fleece oder doppelseitigem Strick)
- o Sturmhaube – meist Fleece - (sehr gut bei extremen Wind)
- o Buff – Schlauchtuch (kann nie schaden)
- o Skibrille mit 100% UV-Schutz (vorzugsweise mit Basisscheibe zur Kontraststeigerung und einer speziellen Beschichtung gegen das Beschlagen)
- o Sonnenbrille (100% UV-Schutz)
- o Skihandschuhe (Fingerhandschuhe oder Fausthandschuh) warm, wasser- und winddicht
- o Schelm für Kinder
- o Schelm für Erwachsene o Hosenträger (falls die Skihose zu rutschen droht)
- o Sonnencreme Lichtschutzfaktor 30 - 50
- o Evtl. Rückenprotektor für Kinder, evtl. Rückenprotektor für Erwachsene (Freeriding)
- o kleiner Rucksack (Betonung auf klein)
- o Sportschuhe (zum Wechseln, wenn Sie Ihre Ski/Skischuhe im Depot an der Talstation lassen)
- o Erste-Hilfe-Set
- o Evtl. Skilehrplan (falls Sie keinen Skikurs gebucht haben, aber Ihre Technik verbessern möchten)
- o Skistiefel (oder vor Ort leihen)
- o Skiausrüstung (oder vor Ort leihen)

Für den Skilanglauf empfiehlt sich das „Drei-Lagen-Bekleidungssystem“. Folgende Sachen sollten Sie dabei haben:

- o Windschutzjacke (leicht, wasserabweisend und winddicht)
- o Langlauf- / Softshellhose (elastisch, wind- und wasserabweisend)
- o Sportunterwäsche
- o Fingerhandschuh (wasserabweisend und winddicht)
- o Fleece-Stirnband o Fleece-Mütze oder Strickmütze (evtl. mit eingenähtem Fleece-Stirnband)
- o Skisocken
- o Kleiner Trinkrucksack o Sonnenbrille
- o Sonnencreme
- o Skilanglaufausrüstung (oder vor Ort leihen)
- o Skilanglaufschuhe (oder vor Ort leihen)

Die ideale Bekleidung für die Schneeschuhwanderung finden Sie hier:

- o Softshell - Jacke oder Outdoorjacke mit Sympatex-Membran
- o Softshellhose (elastisch, wind- und wasserabweisend)
- o Fleece-Jacke oder Fleece-Shirt o Sportunterwäsche aus feiner Merionofaser (langärmlig und mit langem Bein) o Winterstiefel mit Innenfutter
- o dicke Socken
- o Rucksack 30 L
- o Sonnenbrille, Sonnencreme
- o Schneeschuhe vor Ort leihen

Für die Stunden abseits von Skipisten, Loipen und einsamen Schneefeldern:

- o Winterhandschuhe
- o Warme Wollmütze oder Beanie mit Pompon
- o Normale Winterjacke
- o Fleece-Jacke
- o Warme Wintersocken
- o Warme Winterstiefel mit rutschsicherer Sohle für den Ort/Umgebung
- o Poloshirt (nach dem Skifahren in der oft überheizten Unterkunft)
- o Dicker Pullover (nach dem Skifahren in der Skihütte, wo es durchaus einmal zugig ist) o bequeme Schuhe für die Unterkunft o Badelatschen, Bademantel und Badehose/Badeanzug für den Wellnessbereich
- o Schlitten für die Kinder
- o Beutel für Schmutzwäsche