

Checkliste

In dieser Checkliste stellen wir Ihnen einige Empfehlungen vor, welche Bekleidung und Materialien für diesen Bildungsurlaub geeignet sind. Diese Checkliste soll Ihnen bei der Vorbereitung für die Anreise helfen. Es sind keine verpflichtenden Vorgaben:

- Bekleidung:**
- robuste Kleidung für jedes Winter- Wetter; evtl. leichte Weste für unter die Windjacke
 - wasserfeste Regenjacke + warme Outdoor- Hose (**Jeans sind nicht geeignet**)

- Schuhwerk:**
- eingewanderte, knöchelumfassende, wasserfeste Winterwanderschuhe mit robuster Profilschle
 - Gamaschen sind sehr zu empfehlen; warme Wintermütze, warmes Stirnband
 - Hausschuhe bzw. Badelatschen

- Gleitschutz – leichte **“Spikes“** für unter die Wanderschuhe: gibt Trittsicherheit auf möglichen eisigen, rutschigen Bergpfaden. Die Ausleihe der Spikes ist für **4,-€/ Paar pro Tag unter Angabe der Schuhgröße** bei vorheriger **1-wöchiger Voranmeldung** an den Dozenten unter: gerhard.rohrmoser@gmx.de möglich.

Mögliches Spikes- Modell bei evtl. Eigenbeschaffung siehe Link - **Dabei auf individuelle Schuhgröße achten:**
<https://www.kochalpin.at/en/snowline-chainsen/chainsen-pro/>

- Es finden voraussichtlich an drei bis vier Tagen Exkursionen in die winterliche Bergnatur (ja nach den aktuellen Schneeverhältnissen) mit Schneeschuhen statt. Die Leihgebühr für die Schneeschuhe beträgt **ca. 13,- € pro Tag/Paar**, die für Stöcke **4,- € pro Tag/Paar**

(Die Schneeschuhausleihe ist nicht im Seminarpreis enthalten und kann über den Dozenten bei 1-wöchiger Voranmeldung unter: gerhard.rohrmoser@gmx.de ausgeliehen werden – **dazu bitte jeweilige Schuhgröße angeben**).

- Wanderstöcke zur Entlastung der Knie, erleichtert den Auf- und Abstieg und gibt Trittsicherheit auch auf evtl. eisigen, nassen, rutschigen Bergpfaden. Die Ausleihe der Stöcke ist für **4,-€/Paar pro Tag** bei vorheriger **1-wöchiger Voranmeldung - mit Angabe der Körpergröße**, an den Dozenten unter: gerhard.rohrmoser@gmx.de möglich.

Wichtig: Sollten Sie Schneeschuhe bzw. Telestöcke mit breiten Tellern (min.8cm Durchmesser), die nicht im Schnee einsinken (diese sind für das Schneeschuhwandern in den Bergen notwendig) in der Ausleihe benötigen, mailen Sie dies bitte dem Dozenten verbindlich unter: gerhard.rohrmoser@gmx.de **bis spätestens 1 Woche vor Sem. Beginn**. Er reserviert dann die Ausrüstung für Sie. Falls Sie selbst über Schneeschuhe bzw. Stöcke (mit breiten Tellern versehene flexible Telestöcke bzw. geeignete Skistöcke) verfügen oder eine Ausleih-Möglichkeit über Freunde/ Bekannte haben, können Sie diese Ausrüstung gerne mitbringen.

Zubehör:

- Sonnenbrille + Sonnencreme
- bequemer Tagesrucksack (**ggf. mit Hüftgurt**)
- Wasserflasche bzw. Thermosflasche (min. 1- 1,5 Liter)
- wetterfeste, wasserundurchlässige Sitzunterlage für Pausen
- Brotzeitbox für Lunchpaket
- pers. Medizin, Pflaster; wirkungsvolle Magnesiumtabletten, Dextro, Energie- oder Traubenzuckerriegel, Blasen-Pflaster **bzw. Tape als präventiver Fuß-Blasenschutz**; evtl. flexible Bandage zur Gelenksentlastung
- Schreibpapier und Stift
- ggf. Fotoapparat, Fernglas und Mobiltelefon

