



AUSRÜSTUNGSLISTE SKILANGLAUF-TOUR

Diese Liste soll Ihnen helfen, beim Skilanglauf gut gerüstet zu sein. Sie gilt als Empfehlung und kann je nach Vorlieben variiert werden.

Als Orientierung für eine zweckmäßige Skilanglauf-Bekleidung hilft die Vorstellung vom *Joggen im Winter* (vorhandene Rad- oder Laufbekleidung kann für Anfänger eine Alternative sein). Grundsätzlich sollte das Zwiebelprinzip aus dünnen Bekleidungsschichten angewendet werden.

BEKLEIDUNG:

- Funktionelle Sporthose (z.B. Thermo-Laufhose oder Langlaufhose, windabweisend)
- Funktionelle Jacke als Wind-, Kälte- und Nässeschutz (z.B. Softshell oder Langlaufjacke)
- dünne Fleecejacke /-pulli mit Kragen als Wärmeschicht (200er, gute Passform - nicht zu weit)
- Langarm-Funktionshirt (z.B. aus Wolle, *keine* Baumwolle)
- Funktions- bzw. leicht trocknende Ski-Unterwäsche
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz (Cap, Buff)
- Halstuch, Handschuhe und Mütze als Wärmeschutz
- Skisocken, bei Bedarf wasserdichte Gamaschen

AUSRÜSTUNG:

- Tagesrucksack, möglichst klein, mit Regenhülle
- Sonnencreme (Minimum LSF 30)
- Sonnenbrille mit 100% UV Schutz oder Skibrille
- Trinkflasche oder Thermoskanne, Minimum 1 Liter
- Brotdose
- Tourenverpflegung, z.B. Müsliriegel, Trockenobst, Nüsse
- Magnesium
- Rucksackapotheke (Verbandszeug, Schmerzmittel, Blasenpflaster etc.)
- Fotoapparat
- Mobiltelefon
- Langlaufski (Klassik bzw. Skating)
- Skistöcke
- Skilanglaufschuhe

Langlaufskier, -stöcke und -schuhe können jeweils vor Ort ausgeliehen werden. Die Kosten liegen je nach Land bzw. Region zwischen 60 - 80 € / Woche und Set.