Paklijst ASS3 cursus

Houd er rekening mee dat deze paklijst niet volledig is; voel je vrij om er zelf nog zaken aan toe te voegen. Zorg ervoor dat je de spullen die voor overdag nodig zijn, meeneemt. Het kan zijn dat de instructeurs met je willen praten over je ski's, skischoenen en andere uitrusting.

In het chalet

- ☐ Handdoek(en)
- ☐ **Dekbedovertrek (100 × 200 cm)**
- ☐ **Matrashoes (100 × 200 cm)**
- ☐ **Kussensloop**
- ☐ Theedoek (voor het afwassen)
- ☐ Eigen slaapzak (optioneel, maar aangeraden als je het snel koud hebt)
  De meeste chalets hebben dekens, maar deze zijn soms onvoldoende. Uit ervaring blijkt dat mensen die snel koud zijn vrijwel altijd blij zijn met een eigen (lichte) slaapzak.

Skikleding & lagen (voor op de piste)

- ☐ Skibroek
- ☐ Jas (mag ook een goede regenjas zijn)
- ☐ Thermo base layer (ondershirts en leggings)
- ☐ Voldoende warme lagen
- ☐ Skisokken (2 paar is voldoende)
- ☐ Minstens twee paar warme skihandschoenen
- ☐ Buff of balaclava
- ☐ Skihelm
- ☐ Skibril

Kleding (naast het skiën)

- ☐ Onderbroeken (voor ± 7 dagen)
- ☐ (Thermo) ondershirts
- ☐ (Thermo) leggings / onderbroeken
- ☐ Sport-bh’s (± 2–3 stuks is voldoende)
- ☐ Comfortabele kleding voor in het chalet
- ☐ (trainingsbroek, joggingbroek, hoodie, trui – een joggingpak is geen overbodige luxe)
- ☐ Warme trui / fleece voor ’s avonds (donsjasje kan ook)
- ☐ Pyjama / nachtkleding
- ☐ Slippers / sloffen voor in het chalet en bij het douchen
  (bijvoorbeeld badslippers, Crocs of iets vergelijkbaars; met dikke sokken ook prima als sloffen)
- ☐ Normale schoenen
  (1 paar is vaak genoeg; waterafstotend is fijn omdat ze vaak nat worden. Regenlaarsjes of sneeuwschoenen zijn ook prettig)

- ☐ Badkleding (bikini / zwembroek, voor sauna of zwembad als je van plan om daar naartoe te gaan)

Toiletartikelen

- ☐ Tandenborstel & tandpasta
- ☐ Douchegel / shampoo
- ☐ Deo
- ☐ Gezichtsverzorging
- ☐ Lippenbalsem (kou + zon)
- ☐ Zonnebrand
  (minimaal SPF 30, SPF 50 wordt aangeraden; kies bij voorkeur een goede kwaliteit, zoals Utrasun, ook dierproefvrij)
- ☐ Eventuele medicatie
- ☐ Haarborstel / elastiekjes
- ☐ Oordopjes (chalets kunnen gehorig zijn)

Voor overdag / op de piste

- ☐ Kleine rugzak
- ☐ Drinkfles of thermos
- ☐ Broodtrommel of boterhamzakjes (niet standaard aanwezig, vaak vergeten)
- ☐ Zonnebril
- ☐ Zakdoekjes
- ☐ Eventueel een kleine powerbank

Skis

- ☐ Freeride of all mountain skis minimaal 80mm breed onder de voet
- ☐ Skischoenen
- ☐ Stokken met grote teller

Veiligheid:

- ☐ Lawine 3 eenheid
  - ☐ Pieper/LVS
  - ☐ Schep van metaal
  - ☐ Sonde
- ☐ Rugzak met een apart vak voor schep en sonde
- ☐ Skihelm
- ☐ EHBO set
- ☐ Aluminium reddingsdeken

Overig

- ☐ Telefoonoplader (eventueel stekkerdoos, er zijn weinig stopcontacten)
- ☐ Identiteitsbewijs
- ☐ Zorgpas / EHIC
- ☐ Contant geld (in Oostenrijk vaak nodig)
- ☐ Boek, spelletje of iets voor ontspanning in de avond
- ☐ Eigen thee of snacks

- ☐ Pleisters of blarenpleisters
- ☐ Oogmasker (als je gevoelig bent voor licht)