Paklijst F 1 & 2 cursussen

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 bij het skiën)

- ☐ 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

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

Skis

- ☐ Freeride/toer skis met bindingen waarmee je ook kan stijgen - 90mm onder voet of breder - dit kunnen pin bindingen of hybride bindingen zoals Salomon Shift bindingen zijn
- ☐ Passende vellen
- ☐ Harscheisen (skicrampons) die op de skis en bindingen passen
- ☐ Toerski/Freeride schoenen met pins - let er op dat ze op de bindingen passen
- ☐ Stokken - verstelbaar of met lange greep - met grote teller

Skiverhuur

- We hebben 2 verhuren gevonden die geschikt materiaal hebben en niet te ver weg liggen, spreek met je groep af waar jullie gaan huren zodat jullie op de eerste dag allemaal naar dezelfde verhuur kunnen gaan.
  - Intersport - meerdere locaties in Sölden
    https://www.intersportrent.at/skiverleih/ausruestung/tourenski#reservieren
  - Riml Sports - meerdere locaties, Längefeld is het meest dichtbij
    https://rimlsports.com/en/ski-rental/ski-reservation/
  - (Scheiber Sport - verder weg)
    https://www.scheibersport.com/de/online-reservieren

Veiligheid:

- ☐ Lawine 3 eenheid
  - ☐ Pieper/LVS
  - ☐ Schep van metaal

- [ ] Sonde
- [ ] ABS airbag rugzak
- [ ] Skihelm
- [ ] EHBO set
- [ ] Aluminium reddingsdeken
- [ ] Hoofdlamp

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)