# Paklijst T 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 op de piste)

- ☐ Ongevoerde hard of softshell broek die over je schoenen past
- ☐ Jas (mag ook een goede regenjas zijn)
- ☐ Ademende base layer (ondershirts en leggings)
- ☐ Isolerende jas (dons of warme synthetische jas)
- ☐ Skisokken
- ☐ Minstens twee paar warme skihandschoenen
- ☐ Dunne handschoenen voor bij het stijgen
- ☐ Buff of balaclava
- ☐ Skihelm
- ☐ Skibril
- ☐ Zonnebril

## 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

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

## Skis

- ☐ Toerskis met pin bindingen - 80mm onder voet of breder
- ☐ Passende vellen
- ☐ Harscheisen (skicrampons) die op de bindingen passen
- ☐ Toerskischoenen 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. De T1 zal de eerste dag naar HochÖtz gaan, voor jullie heeft Riml Sports Längenfeld de handigste locatie.
  - 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

- [ ] Rugzak met plek voor schep en sonde (25-30l)
- [ ] Skihelm
- [ ] Bivakzak (bij 2 persoons kunnen 2 mensen 1 bivakzak delen dus voor 8 deelnemers 4 2 persoons bivakzakken bijvoorbeeld)
- [ ] EHBO set
- [ ] Aluminium reddingsdeken
- [ ] Hoofdlamp

## Alleen voor T2

- [ ] Stijgijzers & pikkel
- [ ] Lakenzak voor op de hut

## 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)