

## Ausrüstungsliste für das Skilager

Diese Liste ist eine Minimal-Empfehlung und nicht vollständig

Pro Schüler sollte ein Koffer und ein Tagesrucksack genügen

### Auf der Piste:

- Skihelm
- Mütze oder andere Kopfbedeckung, die unter den Helm passt
- Skibrille (keine Sonnenbrille)
- Skiunterwäsche
- Skisocken (2x)
- Skihose
- warmer Pullover/Skirolli
- zweiter Pullover (für sehr kalte Tage)
- Skijacke
- Ski-/Snowboardhandschuhe 2x
- Halstuch/Schal, auch als Gesichtsschutz
- Sonnencreme/Lippenschutz
- Tagesrucksack/“Wimmerl“ (Gürteltasche)
- Falls vorhanden: Krankenversichertenkarte (Innentasche Skijacke)
  
- einwandfreie Ski oder Snowboard-Ausrüstung (Bindung eingestellt, passende Schuhe)

### Im Haus:

- Freizeitbekleidung (z.B.: Trainingsanzug)
- Unterwäsche und Socken (ausreichend für 5 Tage)
- Pyjama
- Duschgel
- Föhn (ein Föhn pro Zimmer)
- Wecker (ein Wecker pro Zimmer)
- Zahnputzzeug
- Taschentücher
- bitte **kein Deospray** (wg. Feuermelder)!!! Roll-On, etc. ist OK!
- Handtuch groß 1x
- Handtücher klein 1x
- Hausschuhe
- Beutel für gebrauchte Wäsche
- Gesellschaftsspiele /Kartenspiele
- Stifte und Block/Papier (evtl. Tesa)

### **Ausrüstung Skilanglaufgruppe:**

Skilanglauf ist ein Bewegungssport. Man kommt leicht ins Schwitzen. Daher ist es ratsam das *Zwiebelschalenprinzip* anzuwenden. Die Kleidung sollte wärmend sein und Schutz vor Wind und Nässe bieten und dennoch für Bewegung Platz lassen.

- Funktionsunterwäsche lang
- warmer Pullover/Skirolli
- zweiter Pullover (für sehr kalte Tage)
- Skilanglaufhose / Skihose
- Skilanglaufjacke (Softshell-Jacke) oder Skijacke
- Sonnenschutz: Sonnencreme und Sonnenbrille
- Sonstiges: 2 Paar Handschuhe (1 Paar möglichst dünn), Mütze Winterschuhe (schneetauglich, keine Sneakers!), Trinkflasche, Rucksack
- Ein Helm ist nicht notwendig
- Stöcke, Schuhe und Ski können vor Ort kostenlos ausgeliehen werden.

### **Auf der Hinfahrt im Bus**

- reichlich Brotzeit: die Schüler\*innen haben bei Ankunft am Lift die Möglichkeit zunächst Brotzeit zu machen und dann direkt mit dem Skikurs zu beginnen
- Getränk (am besten Wasser) in wiederbefüllbarer und gut verschließbarer Flasche
- Alpine Skiläufer: Skibekleidung (fahren direkt zum Lift) – Gepäck wird gesondert abgeladen
- Langläufer: bequeme Kleidung (fahren zunächst zur Unterkunft und können sich dort umziehen)
- Skijacke
- Mütze, ein Paar Skihandschuhe in Tagesrucksack
- **Winterschuhe (schneetauglich)**
- Tagesrucksack (siehe oben)
- **die Skischuhe in einer separaten Skischuhtasche/Tüte**
- die Skihelme sollen mit in den Bus genommen werden.

### **Bitte unbedingt daheimlassen:**

- Handys (!) und andere (teure) elektronische Geräte
- Chips und Süßigkeiten