



Powderworld Cross Country Skischule & Outdoorsport

Inh. Andrea Wiedenbauer
staatlich geprüfte Skilanglauflehrerin
zertifizierter MTB Guide (DIMB)
MTB-C-Trainerin Breitensport

Packliste Skilanglaufkurs

- Jacke: nicht 1 dicke Jacke anziehen, sondern wie eine Zwiebel viele kleine Schichten
- Regenjacke für aufkommendes Schlechtwetter
- Hose: idealerweise eine spezielle Langlaufhose (Fachsportgeschäft) oder lange Radhose
- Natürlich geht zum Einstieg auch eine Jogginghose (bitte darunter Skiunterwäsche)
- Oder mit Eurer Alpinhose. Jeans wird schnell nass und kalt
- Unterwäsche: warm ist Merino Unterwäsche z.B. von Ortovox
- Socken, bitte nicht zu dicke Socken anziehen, sonst drücken evtl. die Schuhe.
- Kopfbedeckung (auch wenn die Sonne scheint)
- Sonnenbrille & Creme (keine Alpinski Brillen)
- Fotoapparat / Handy
- Tempotaschentücher (die Nase läuft im Winter immer :))
- evtl. kleinen Rucksack für Wertsachen
- evtl. kleinen Rucksack - falls man Wertsachen mitnehmen möchte
- Geld (für das Gasthaus, sicher möchtet Ihr anschließend einkehren)
- Wegbeschreibung aus den Internet
- Handynummer von Powderworld: 0049 177 7912044
- Frische Wechselwäsche für die Autoheimfahrt:
 - trockene Mütze oder Stirnband
 - warme Jacke
 - trockene warme Schuhe und Handschuhe
 - kleine Brotzeit + warmen Tee (zum Kurs reichen wir ein warmes Getränk in der Pause)
- Kugelschreiber, Papier oder Visitenkarten - es ergeben sich oft nette Freundschaften