



Materialliste zum Langlaufen



Deutscher Alpenverein
Sektion Eggenfelden

spezielle Langlaufausrüstung:

- Langlaufski (Klassisch und Skating sind geeignet)
- Schuhe (zur Bindung passend)
- Skistöcke (passend zur Körpergröße)
- kleiner Rucksack oder Gürteltasche sind ausreichend

Kleidung:

- Langlaufkleidung (an der Witterung angepasst)
- mindestens 1 Paar Handschuhe
- Mütze
- Unterwäsche aus Funktionsfaser oder Wechselkleidung
- Kleidung nach eigenen Bedarf

Sonstige Ausrüstung:

- Sonnencreme und Lippenchutz (hoher Lichtschutzfaktor)
- Sonnenbrille
- Verpflegung (meist durch Wirtshäuser in Loipennähe)
- Erste-Hilfe-Set (nach Absprache mit Tourenleiter)
- persönliche Medikamente

Tourenvorbereitung:

- wachsen der Langlaufski