Bagagelijst toerskien.org

Kies je toer en zie wat je mee moet nemen. Op de webpagina met de tochtbeschrijving vind je welke lijst je moet aanhouden. Vrijwel voor alle tochten gelijk, m.u.v. veiligheidmateriaal.

In de rugzak

Skiën en veiligheidsmateriaal

artikel	toer A	toer B	toer C	toer D	toer E
harschijzers (paar) [1]	1	1	1	1	1
stijgvellen (paar)	1	1	1	1	1
sonde, 240 cm	1	1	1	1	1
lawineschep	1	1	1	1	1
bivakzak [2]	1	1	1	1	1
bandje voor ski's	1	1	1	1	1
klimrugzak 35-50 l met pickel- en skibevestiging [3]	1, evt dagtoermodel	1	1	1	1
airbag [4]	aanbevolen	aanbevolen	aanbevolen	aanbevolen	aanbevolen
hms-karabiner met safelock		1	1	1	1
schroefkarabiner		1	1	1	1
zitgordel		1	1	1	1
prussiktouwtje		1	2	2	2
ski-/klimhelm [7]	aanbevolen	aanbevolen	aanbevolen	aanbevolen	klimhelm verplicht
stijgijzers met antistolplaten [5]			1	1	1
pickel			1	1	1
hms-karabiner met schroef (of safelock)				1	1
gewone karabiner zonder schroef				1	1
ijsschroef				1	1
bandschlinge dun 120 cm				1	1

Divers

reddingsdeken, alu/kunststof	1
noodfluitje	1
stafkaart	naar wens
gidsje, snowcard	naar wens
zonnebrandcreme met factor 30-50	1
lippenstift met zonnefactor 30	1

Eten/drinken

waterfles en/of thermosfles, voor 1-1,5 liter	1
tochtenvoer	1
theezakjes	naar wens
koffie	naar wens
soep / bouillon blokjes	naar wens

Slapen

lichte lakenzak voor in de hut	1

Kleding

(evt bivak-)muts	1
zonnepet	1
isolatievest, fleece of primaloft	1
dunne regenbroek met deelbare ritsen [6]	1
skibril	1
evt reservepaar skisokken lang	1
paar reservewanten	1
onderbroek	1
dunne sokken voor in de hut	1
extra t-shirt	naar wens
donsjack	naar wens
thermo onderbroek	naar wens

Handig

hoofdlamp led + batterij	1
AAA reservebatterijen voor pieps /hoofdlamp	3
grijze waterdichte vuilniszakken	1
naaisetje	1
reparatieset (1 per groep)	1
flesje antifog voor je bril (1 per groep)	naar wens
vellenwax (1 per groep)	1
pen & papier	1
ziplock zakjes	1
zakmes	1
mobiele telefoon	1
toerinfo	1
reservebril	naar wens
oordopjes	naar wens
fototoestel compact incl batterij/ geheugenkaart	naar wens

Toiletartikelen

minizeepje	1
tandpasta	1
washand	1
deodorant	1
tandenborstel	1
tandzijde	1
minihanddoekje	1
pleepapier, 1 reservedosis	1

EHBO

klein EHBO-setje	1
sporttape	1
anti-blaar pleisters	1
persoonlijke medicatie	naar behoefte

Waardepapieren, geld

paspoort	1
NSkiV/NKBV-kaart/verzekeringsbewijs	1
contant geld voor een week in de hut	1
rijbewijs	1
kaartje ziektekostenverzekering	1
treinticket	1
autopapieren	1
creditcard	1
betaalpasje(s)	1

Aantrekken

toerski´s	1
toerskischoenen	1
(evt telescoop-) skistokken met grote schotels	1
goretex-/regenjas	1
skibroek	1
thermoshirt	1
skipulli	1
waterdichte overwanten	1
handschoenen	1
onderhandschoenen	1
skisokken, lang paar	1
pieps incl batterijen en foudraal	1 indien niet bij de gids gereserveerd
evt hoogtemeter(horloge)	naar wens
gletscherbril/zonnebril (ten minste cat. 3 tot 4)	1

Auto

sneeuwkettingen	1
antivries ruitesproeier	1
tolsticker	1
routekaart	1
flitspalenlijst	1
schone kleren voor de terugreis !	1
luchtdichte plastic zak voor de toerkleding	1

Toelichting

Kijk op de website bij de materiaalwiki voor verdere toelichting op diverse uitrustingsstukken. Lees ook de handleiding hoe je aan een lichtere rugzak komt. Streefgewicht =max. 10 kg!! inclusief gevulde waterfles.
Indien ter plekke blijkt dat wegens (sneeuw-)omstandigheden minder uitrusting nodig is, dan kunnen bepaalde uitrustingsstukken na overleg met de gids in de auto blijven. Dat scheelt weer gewicht.

1) Voor alle soorten ski's zijn harscheisen verplicht. Zonder harscheisen mag je niet mee.
2) Bivakzak: als je een bivakzak hebt, deze aub meenemen en via de coordinator doorgeven aan het gidsenbureau voor hoeveel personen een bivakzak mist
3) Rugzak: Alles moet in een rugzak van 35-40 liter passen. Als je een iets grotere rugzak hebt hoef je geen nieuwe te kopen, maar kom je al snel in de verleiding om toch meer mee te nemen. Voor dagtochten kun je eventueel een kleinere rugzak meenemen, maar er moeten wel ski's op vastgemaakt kunnen worden en , afhankelijk van de toer, ook pickel,
4) Airbag: is nu de norm voor alle freeridetochten, bijna verplicht. Daarom ten zeerste aanbevolen. Ook een (ski-)helm wordt aanbevolen voor freeriders.
5) Stijgijzers: aluminium stijgijzers voldoen vaak niet. Neem ook een paar stalen stijgijzers mee in de auto en overleg op de parkeerplaats met de gids. Stijgijzers thuis op maat maken!
6) Waterdichte overbroek: is alleen nodig wanneer je skibroek niet waterdicht genoeg is, of wanneer je een extra laagje ter beschikking wilt hebben voor extra warmte.
7) **Skihelm verplicht** in Italië als je een stukje over de piste zou moeten of gaat inskiën (hoge boetes). Bij tochten waar steenslaggevaar is moet je een klimhelm meenemen. Een helm met 2 keurmerken (skiën + klimmen) is natuurlijk je beste keuze. Zie toerskipedia.

Splitboards: zijn alleen toegestaan bij tochten waar dat expliciet staat aangegeven. Een gewoon snowboard (in combinatie met sneeuwschoenen) volstaat niet! **Hardboots** zijn

In 4 stappen naar een lichtere rugzak

Gewicht besparen in de rugzak: lichter = leuker

Stap1: Pak je spullen bij elkaar en leg alles op de weegschaal

In het andere blad is een tabel met een bagagelijst opgenomen. Op aanvraag is daarvan een apart spreadsheet beschikbaar. Van alle objecten die in de rugzak meegaan, kun je het gewicht invullen. Je kunt ook het aantal artikelen invullen, waarna automatisch wordt uitgerekend wat het totale gewicht van de rugzak wordt.

De spullen die je tijdens de afdaling aantrekt (zoals een jas), worden hier niet meegeteld in het gewicht van de rugzak. Houd er wel rekening mee dat je diverse zaken tijdens de klim vaak wel moet meesjouwen.
Als je niet van brievenwegers en spreadsheets houdt, dan kun je natuurlijk ook gewoon een keer thuis je rugzak helemaal inpakken en het geheel op de weegschaal zetten. Vervolgens gooi je er nog een keer het één en ander uit. Dat is net zo praktisch.

Stap 2: Laat zoveel mogelijk thuis

Stel jezelf een ambitieus doel voor het eindgewicht van de rugzak. Ga vervolgens kijken waar je kunt besparen. Met het afzagen van een tandenborstel, schiet je vrijwel niets op, dus begin met de grote dingen. Als je iets thuis laat, betekent dat een besparing van 100% op dat item, dus dat tikt lekker aan. Bijna alles wat je niet elke dag gebruikt, kun je thuislaten. Daarnaast zou je je moeten afvragen of je niet net zo´n leuke vakantie hebt zonder extra broek voor in de hut of eigen huttensloffen. De meeste mensen blijken in de praktijk ook prima zonder een weekvoorraad Wieger Ketellapper te kunnen door een reep in een hut te kopen. De meeste hutten hebben een eigen bibliotheek dus de Story kan gewoon thuisblijven. Een scheermes is pas belangrijk, als je vriendin ook bereid is het voor je te dragen.

Stap 3: Zoek lichtere alternatieven

Bij de buitensportzaak is lichter meestal ook duurder, dus thuislaten is vaak een beter alternatief. Voor sommige zaken kan het de moeite waard zijn een lichtere variant aan te schaffen. Een moderne LED-hoofdlamp is bijvoorbeeld aanzienlijk lichter dan zo´n oude Petzl met 4,5-Voltbatterij. Een microvezel poetsdoek van de Zeeman (€ 0,49) is een prima alternatief voor een handdoek en is voordeliger dan de vrijwel identieke lichtgewichthanddoek van de buitensportwinkel. In de meeste hutten zijn toch geen douches, dus is een klein handdoekje groot genoeg en gaat een hotelzeepje ruim een week mee.

Stap 4: Overleg met de berggids

De noodzaak van een pickel, stijgijzers, stalen thermosfles, etc is sterk afhankelijk van de omstandigheden. Overleg daarom voor vertrek met de gids over de zaken die je eventueel in de auto achter kunt laten, dan wel beslist mee moet nemen. Dat kan weer de nodige grammen schelen.