

Checkliste für das Langlaufen

Bereiten Sie sich darauf vor, den sanften Rhythmus des Langlaufens zu entdecken und die eisige Frische der winterlichen Bergluft zu spüren. Inmitten der faszinierenden Schönheit der österreichischen Alpen, ist Langlauf mehr als nur Sport, es ist eine Einladung, sich mit der Natur zu synchronisieren und ihre stillen Wunder zu feiern.



Um Ihre Langlauferfahrung so mühelos und bereichernd wie möglich zu gestalten, haben wir eine spezielle Checkliste erstellt. Diese umfasst alle essentiellen Dinge, die Sie für das Langlaufen benötigen. Egal, ob Sie ein routinierter Langläufer sind oder gerade erst die Freuden dieser faszinierenden Aktivität entdecken, unsere Checkliste sorgt dafür, dass Sie für jedes Abenteuer bestens gerüstet sind. Schnüren Sie Ihre Langlaufschuhe, fixieren Sie Ihre Ski und gleiten Sie in Ihr nordisches Abenteuer. Mit unserer Checkliste sind Sie bereit, die Loipe zu meistern und eine unvergessliche Zeit in Bad Hofgastein zu genießen.

Freuen Sie sich auf die herrlichen Routen!





Langlaufausrüstung

- Langlaufskier
- Langlaufschuhe
- Langlaufstöcke
- Wachs- und Pflegeset
- Trinkgürtel

Kleidung

- Helm
- Skibrille
- Skihandschuhe
- Thermounterwäsche
- Langlaufhose
- Skisocken
- Daunenjacke
- Mütze
- Schal
- Gesichtsmaske
- Zip-Shirt
- Langlaufweste
- Isolationsrock oder Isolationshose
- Fleecepullover
- Kniestrümpfe

Sonnen- und Hautschutz

- Sonnencreme
- Lippenbalsam mit Sonnenschutz
- Sonnenbrille

Verpflegung und Hydratation

- Wasserflasche
- Energiesnacks
- Isolierflasche
- Trinkflasche oder Trinksystem
- Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse

Sicherheit und Notfallausrüstung

- Handy
- Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke
- persönliche Rucksackapotheke
- Blasenpflaster
- Tape
- Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lipenschutz
- Taschentücher

Navigation

- Karte der Langlaufloipen

Sonstiges:

- Rucksack
- Heizbare Einlegesohlen
- Action-Kamera
- aufgeladenes Handy
- GPS-Uhr
- Stirnlampe
- Akkus
- Batterien
- Ladegerät
- kleines Reparaturset