

## Packliste – Winterritte

(Diese Liste soll nur zur Orientierung dienen und ist nicht verpflichtend)

Der Winterritt findet unter extremen Temperaturbedingungen von -5 bis zu -30°C statt. Daher ist es sehr wichtig, sich gut auf den Ritt vorzubereiten und vor allem gut ausgestattet zu sein.

Um sich vor der Kälte zu schützen, raten wir Ihnen sich nach dem "**Zwiebelprinzip**" einzukleiden.

1. Grundlage — liegt direkt auf der Haut, produziert eine dünne Schicht warmer Luft zum Körper, hilft Feuchtigkeit/Schweiss von der Haut abzutransportieren um die Körpertemperatur zu regulieren. In der Regel sind hier technisches Gewebe oder Merinowolle zu empfehlen. (keine Baumwolle!)

2. Mittlere Lage — wird über der Grundlage getragen und hilft die Körperwärme zu halten. Gut geeignet ist beispielsweise ein Fleece oder vielleicht auch ein etwas dünneres Kleidungsstück. Bei extremer Kälte können Sie auch mehrere Lagen kombinieren: ein leichtes Kleidungsstück + eine dicke Jacke oder eine Softshelljacke um die Windundurchlässigkeit Ihrer dritten Schicht zu unterstützen.

3. Außenschicht — schützt Sie vor Wind und Schnee. - Schneekleidung (Skihose und mind. wasserabweisende Winterjacke)

Bitte beachten Sie, dass Sie nicht zu eng anliegende Kleidung tragen sollten, da es Ihnen ansonsten schnell kalt werden wird. Der Raum zwischen Ihnen und Ihrer Kleidung ist garantiert die beste Kälteisolation die möglich ist.

Das Zwiebelprinzip hilft Ihnen warm und trocken zu bleiben bei unterschiedlichen Wetterverhältnissen, die verschiedenen Lagen erlauben Ihnen je nach Gefühl Kleidung hinzuzufügen oder auszuziehen.

Sonstiges:

- dünne Helmmütze oder Stirnband
- warme Mütze
- warmer Schal /Schlauchtuch
- liner Handschuhe und dicke Schnee-Handschuhe für darüber
- warme / wasserdichte Schneestiefel und warme Socken (am Besten aus Wolle oder Merino)
- Lippenbalsam und Gesichtspflege
- Wärmer für die Hände und Füße