

Paklijst ASS3 cursus

In het chalet

- Handdoek(en)
 - **Dekbedovertrek (100 × 200 cm)**
 - **Matrashoes (100 × 200 cm)**
 - **Kussensloop**
 - Theedoek (voor het afwassen)
 - Eigen slaapzak (optioneel, maar aangeraden als je het snel koud hebt)
- De meeste chalets hebben dekens, maar deze zijn soms onvoldoende. Uit ervaring blijkt dat mensen die snel koud zijn vrijwel altijd blij zijn met een eigen (lichte) slaapzak.

Skikleding & lagen (voor op de piste)

- Skibroek
- Jas (mag ook een goede regenjas zijn)
- Thermo base layer (ondershirts en leggings)
- Voldoende warme lagen
- Skisokken (2 paar is voldoende)
- Minstens twee paar warme skihandschoenen
- Buff of balaclava
- Skihelm
- Skibril

Kleding (naast het skiën)

- Onderbroeken (voor ± 7 dagen)
- (Thermo) ondershirts
- (Thermo) leggings / onderbroeken
- Sport-bh's (± 2–3 stuks is voldoende)
- Comfortabele kleding voor in het chalet
- (trainingsbroek, joggingbroek, hoodie, trui – een joggingpak is geen overbodige luxe)
- Warme trui / fleece voor 's avonds (donsjasje kan ook)
- Pyjama / nachtkleding
- Slippers / sloffen voor in het chalet en bij het douchen
(bijvoorbeeld badslippers, Crocs of iets vergelijkbaars; met dikke sokken ook prima als sloffen)

- Normale schoenen
(1 paar is vaak genoeg; waterafstotend is fijn omdat ze vaak nat worden. Regenlaarsjes of sneeuwschoenen zijn ook prettig)
- Badkleding (bikini / zwembroek, voor sauna of zwembad als je van plan om daar naartoe te gaan)

Toiletartikelen

- Tandborstel & tandpasta
- Douchegel / shampoo
- Deo
- Gezichtsverzorging
- Lippenbalsem (kou + zon)
- Zonnebrand
(minimaal SPF 30, SPF 50 wordt aangeraden; kies bij voorkeur een goede kwaliteit, zoals Utrasun, ook dierproefvrij)
- Eventuele medicatie
- Haarborstel / elastiekjes
- Oordopjes (chalets kunnen gehorig zijn)

Voor overdag / op de piste

- Kleine rugzak
- Drinkfles of thermos
- Broodtrommel of boterhamzakjes (niet standaard aanwezig, vaak vergeten)
- Zonnebril
- Zakdoekjes
- Eventueel een kleine powerbank

Skis

- Freeride of all mountain skis minimaal 80mm breed onder de voet
- Skischoenen
- Stokken met grote teller

Veiligheid:

- Lawine 3 eenheid
 - Pieper/LVS
 - Schep van metaal
 - Sonde
- Rugzak met een apart vak voor schep en sonde

- Skihelm
- EHBO set
- Aluminium reddingsdeken

Overig

- Telefoonoplader (eventueel stekkerdoos, er zijn weinig stopcontacten)
- Identiteitsbewijs
- Zorgpas / EHIC
- Contant geld (in Oostenrijk vaak nodig)
- Boek, spelletje of iets voor ontspanning in de avond
- Eigen thee of snacks
- Pleisters of blarenpleisters
- Oogmasker (als je gevoelig bent voor licht)