



Im Oberen Winkel 12a | 87561 Oberstdorf | 08322 / 940 750 | info@alpenschule-oberstdorf.de

Packliste

Ski-Hochtour Piz Palü

Den Rucksack richtig packen – schon fast eine Wissenschaft für sich! Die Devise lautet: so schwer wie nötig, so leicht wie möglich, aber ja nichts vergessen. Wir haben für Sie eine Liste der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände, die auf keiner Tour fehlen sollten, zusammengestellt. Die Aufzählung beinhaltet auch die Kleidung, die gleich zu Beginn der Tour getragen wird.

TIPP: Markieren Sie Ihre Ausrüstungsgegenstände, um Verwechslungen auszuschließen ☺

Fertig gepackt mit Spezialausrüstung und Getränken soll Ihr Rucksack nicht schwerer sein als 8-9 kg.

Ausrüstung

- Skitourenrucksack** sollte ca. 30 l – 40 l fassen, gut am Rücken anliegen, über gepolsterte Hüftriemen und idealerweise über eine Skihalterung verfügen. Auch mit Airbag System.
- Skihelm** Es besteht keine Pflicht, jedoch empfehlen wir das Tragen eines Helms.

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- Wärmejacke** z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung
- Leichte Hose** für die Hütte, kleines Packmaß
- Skitourenhose aus Softshell oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** wasser- und windabweisend, robust, keine gefütterte Skihose
- Hardshelljacke oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** gegen Wind und Wetter
- Skibrille** schützt Augen und Gesicht bei Schneefall und Sturm!
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Skihandschuhe** zusätzlich 1 Paar Softschellhandschuhe - leichte Handschuhe mit Windstopper
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- Leichte Hüttenschuhe** Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen





Im Oberen Winkel 12a | 87561 Oberstdorf | 08322 / 940 750 | info@alpenschule-oberstdorf.de

Nützliches

- Hüttenschlafsack** aus Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten! (ohne Metallteile)
- leistungsstarke Stirnlampe** mit Ersatzbatterien oder Akkuladegerät, für den Aufbruch in den frühen Morgenstunden
- Mikrofaser-Handtuch** leichtes, schnelltrocknendes, klein verstaubares Handtuch
- Waschbeutel** so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden, evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche
- Sonnencreme LSF 50**
- Lippenschutz**
- Packsack** zwei Stück, sehr leicht und wasserdicht, z. B. für Schmutzwäsche, zum wasserdichten verpacken... (Deuter Light Drypack oder Exped Fold Drybag UL, in versch. Größen erhältlich) Alternativ Plastikbeutel.

Verpflegung

- Thermoskanne** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt

Persönliches

- Kleine Apotheke** Pflaster, Blasenpflaster, Persönliche Medikamente evtl. Schmerzmittel
- Personalausweis**
- DAV-Ausweis** falls vorhanden
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert
- Fotoapparat**

Sicherheitsausrüstung

Die Sicherheitsausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde) kann bei uns kostenfrei geliehen werden. Bitte informieren Sie uns mit Ihrer Anmeldung welches Material Sie benötigen.

- LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leihhausrüstung



Spezielle Ausrüstung

Den Leichtgurt, Steigesen und den Eispickel bringt der Bergführer mit zum Treffpunkt, diese Ausleihe ist kostenfrei. Bitte planen Sie für diese Ausrüstung noch Platz im Rucksack ein. Die Skiausrüstung kann nicht von uns geliehen werden und muss bereits passend eingestellt von Ihnen mit zum Treffpunkt gebracht werden.

- Teleskopstöcke** mit Wintertellern
- Touren-Skischuhe**
- Tourenski mit spezieller Tourenbindung**
- Steigfelle** passend auf den Tourenski
- Harscheisen** passend zur Tourenbindung
- Steigesen**
- Eispickel**
- Leichtgurt**

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den Vorbereitungen auf Ihre Tour.