ALPINSCHULE OBERSTDORF

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

Packliste

Rundtour Schwarzwassertal

Den Rucksack richtig packen – schon fast eine Wissenschaft für sich! Auch bei einer Tages-Schneeschuhtour will gut überlegt sein, was alles mit soll. Hier eine Empfehlung der wichtigsten Dinge:

Ausrüstung

- ☐ **Rucksack + Regenhülle** sollte ca. 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen
- ☐ **Bergschuhe** Kategorie BC, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Aufgrund des erhöhten Risikos durch nicht geeignetes Schuhwerk ist der Bergführer berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen. Für mehr Infos siehe auch: der richtige Schuh

Kleidung

- ☐ **Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- ☐ **Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- ☐ **Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- ☐ **T-Shirt** Merinowolle
- ☐ **Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- ☐ **Wärmejacke** z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung
- ☐ **Skitouren- bzw. Softshellhose** 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
- ☐ **Handschuhe** ideal mit Windstopper oder aus Fleece, keine dicken Skihandschuhe
- ☐ **Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- ☐ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

- ☐ **Sonnencreme LSF 50**
- ☐ **Lippenschutz**

MILLET MOUNTAIN BY EXPERIENCE · THULE SWEDEN · TUBBS SNOWSHOES · PIEPS · AKU trekking & outdoor footwear · MOVEMENT THE FREESKI COMPANY · FRITSCHI SWISS BINDINGS

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

Verpflegung

Während der Tour gibt es keine Einkehrmöglichkeit.

- ☐ **Thermoskanne** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- ☐ **Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt
- ☐ **kleine Brotzeit** kleiner Snack für die Pause

Persönliches

- ☐ **Kleine Apotheke** Pflaster, Blasenpflaster, Persönliche Medikamente evtl.Schmerzmittel
- ☐ **Personalausweis**
- ☐ **Bargeld, EC-Karte**
- ☐ **Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

Sicherheitsausrüstung

Bitte beachten Sie beim Packen, dass die Sonde und die Schaufel am Tourstart auch noch im Rucksack untergebracht werden müssen. Die Ausrüstung bringt der Bergführer mit zum Treffpunkt.

- ☐ **LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leihausrüstung

Spezielle Ausrüstung

Die spezielle Ausrüstung erhalten Sie am Treffpunkt Ihrer Tour.
Das Ausleihen der speziellen Ausrüstung ist kostenfrei.

- ☐ **Skistöcke** mit breiten Wintertellern
- ☐ **Schneeschuhe** bitte anmelden sofern Sie eigene Schneeschuhe besitzen!

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

MILLET MOUNTAIN BY EXPERIENCE · THULE SWEDEN · TUBBS SNOWSHOES · PIEPS · AKU trekking & outdoor footwear · MOVEMENT THE FREESKI COMPANY · FRITSCHI SWISS BINDINGS