



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

Packliste

Sonnenaufgangstour zum Gaisberg

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

Ausrüstung

- Tagesrucksack** sollte 15 l – 20 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen.
- Teleskopstöcke mit Tellern** besonders bei Knieproblemen zu empfehlen, bitte keine Teleskopstöcke ohne Teller mitbringen
- Bergschuhe** Kategorie B, 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.
- Leichter Bergschirm** sehr angenehm bei längerem Regen

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Kurze Funktionshose** kleines Packmaß, schnelltrocknendes Material
- Wanderhose** schnelltrocknend, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren
- Regenjacke** kein Poncho
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

Bitte eine Stirnlampe mitbringen. Als Ersatz können Sie auch eine Handlampe verwenden.

Verpflegung

- Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl bzw. Trinkblase, mind. 1,5 Liter Fassungsvermögen
- Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt
- kleine Brotzeit** kleiner Snack für die Pause





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

Persönliches

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

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

