

Packliste

Klettersteigkurs Alpspitze

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 und mit Getränken soll Ihr Rucksack nicht schwerer sein als 8 kg.

Ausrüstung

- Rucksack + Regenhülle** sollte ca. 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen

Pflichtausrüstung!

- Regenjacke und Regenhose!** Die Regenhose ist unverzichtbar! Kein Poncho wg. höherer Verletzungsgefahr!
- Bergschuhe Kategorie B/C** knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Für mehr Infos siehe auch: der richtige Schuh
- Hüttenschlafsack** aus Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten! (ohne Metallteile)
- Mütze oder Stirnband**
- Handschuhe** günstig und effektiv sind gefütterte Arbeitshandschuhe [Mehr erfahren](#)

Ohne diese Ausrüstung kann der Bergführer Sie von der Tour ausschließen.

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** 2x, Merinowolle
- Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Kurze Funktionshose** kleines Packmaß, schnelltrocknendes Material
- Wanderhose** schnelltrocknend, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- Leichte Hüttenschuhe** Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen

Nützliches

- Stirnlampe, kleine Taschenlampe** für die Hütte, Taschenlampen App im Mobiltelefon reicht auch.
- Sonnencreme LSF 30**
- 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.
- Klettersteighandschuhe** zum Schutz der Hände, auch Radhandschuhe etc. möglich

Verpflegung

- Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl bzw. Trinkblase, mind. 1,5 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



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

Spezielle Ausrüstung

Sie erhalten die spezielle Ausrüstung am Treffpunkt. Planen Sie für die Klettersteigausrüstung noch Platz im Rucksack ein.

- Klettergurt** Hüftgurt
- Klettersteigset**
- Helm**

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

