

Packliste

Dolomiten: Wandern mit Komfort

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 auch auf einer Tagestour nicht fehlen sollten, zusammengestellt.

Ausrüstung

- Rucksack + Regenhülle** sollte ca. 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen
- Teleskopstöcke mit Tellern** besonders bei Knieproblemen zu empfehlen, bitte keine Teleskopstöcke ohne Teller mitbringen
- Leichter Bergschirm** sehr angenehm bei längerem Regen

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
- Mütze oder Stirnband**
- Handschuhe** günstig und effektiv sind gefütterte Arbeitshandschuhe [Mehr erfahren](#)

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



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

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** 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
- Legere Abendkleidung** Kleidung für Pension/Hotel
- Leichter Freizeitschuh** für Pension/Hotel
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- Buff** röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann

Nützliches

- 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.
- evtl. Badebekleidung** für den Bergsee oder Swimmingpool wenn vorhanden

Verpflegung

Sie erhalten in Ihrer Unterkunft eine reichhaltige Verpflegung (Halbpension). Oft haben wir unterwegs Einkehrmöglichkeiten oder Sie können sich ein Lunchpaket zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Sie genügend zu Trinken und kleine Snacks für zwischendurch dabei haben.

- 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
- Hirschtalgcreme** in kleiner Menge; zur Prävention von Blasen [Mehr erfahren](#)
- Personalausweis**
- DAV-Ausweis** falls vorhanden
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

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