

Packliste

Südtirols stille Seite

Den Rucksack richtig packen – schon fast eine Wissenschaft für sich! Auch bei einer Tagestour will gut überlegt sein, was alles mit soll. Hier eine Empfehlung der wichtigsten Dinge. Die Bekleidung sollte den aktuellen Temperatur- und Wetterverhältnissen angepasst sein.

Ausrüstung

- Freeride Rucksack / Skitourenrucksack** sollte ca. 20 - 30 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen und idealerweise über eine Skihalterung verfügen. Evtl. auch mit Airbag System
- Skihelm** Es besteht keine Pflicht, jedoch empfehlen wir das Tragen eines Helms.

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- Funktionssocken** 2 Paar, gepolsterter Fußteil, Merinowolle
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Leichte Hose** für die Hütte, kleines Packmaß
- Legere Abendkleidung** Kleidung für Pension/Hotel
- Leichter Freizeitschuh** für Pension/Hotel
- Skitouren- bzw. Softshellhose** wasser- und windabweisend, robust, keine gefütterte Skihose
- 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
- Handschuhe** ideal mit Windstopper oder aus Fleece, keine dicken Skihandschuhe
- Skihandschuhe** zusätzlich 1 Paar Softshellhandschuhe - leichte Handschuhe mit Windstopper
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Buff** röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann

Nützliches

- Sonnencreme LSF 50**
- Lippenschutz**
- evtl. Badebekleidung** für den Bergsee oder Swimmingpool wenn vorhanden

Verpflegung

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

Persönliches

- wichtige persönliche Medikamente** Blasenpflaster, evtl. Schmerzmittel
- Hirschtalcreme** in kleiner Menge; zur Prävention von Blasen [Mehr erfahren](#)
- Personalausweis**
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

Spezielle Ausrüstung

Ausleihen der Skiausrüstung ist im Sportgeschäft in Tannheim oder bei vorzeitiger Anreise in der Alpenschule Oberstdorf möglich (nur mit Voranmeldung bei Buchung und persönlicher Abholung und Anpassung)

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

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