

Packliste

Lawinenkurs - Basics für Schneeschuhgänger

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

Ausrüstung

- Rucksack + Regenhülle** sollte 35 l – 45 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen.

Pflichtausrüstung!

- 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**

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

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** 2x, Merinowolle
- Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Leichte Hose** für die Hütte, kleines Packmaß
- 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** mind. 2 Paar, unterschiedlich dick
- Handschuhe** evtl. mit Windstopper, 2 Paar empfehlenswert
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- 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.
- Waschbeutel** so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden, evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche
- Sonnencreme LSF 50**
- 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.

Verpflegung

Die Hauptmahlzeiten erhalten wir auf den Hütten. Für unterwegs kann ein Lunchpaket erworben werden.

- Thermoskanne** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt

Persönliches

- Kleine Apotheke** Pflaster, Blasenpflaster, Persönliche Medikamente evtl. Schmerzmittel
- Hirschtalcreme** in kleiner Menge; zur Prävention von Blasen [Mehr erfahren](#)
- Personalausweis**
- DAV-Ausweis** falls vorhanden
- 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 Leihhausrüstung

Spezielle Ausrüstung

Die spezielle Ausrüstung erhalten Sie von Ihrem Bergführer am Treffpunkt.

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

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