

Packliste

Traum-Skitouren in den Lyngen Alpen in Norwegen

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 auch auf einer Tagestour nicht fehlen sollten, zusammengestellt.

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
- Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** Merinowolle
- Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Skitourenhose aus Softshell oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** wasser- und windabweisen, robust, keine gefütterte Skihose
- Hochtourenhose** ideal mit seitlichen Reißverschlüssen zur Belüftung, Softshellmaterial, robuster als eine Wanderhose
- 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
- Skihandschuhe** zusätzlich 1 Paar Softschellhandschuhe - leichte Handschuhe mit Windstopper
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

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



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

Verpflegung

- Thermoskanne** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl oder Tritan Sustain, 0,5 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**
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert
- Fotoapparat**

Sicherheitsausrüstung

Sofern Sie keine eigene Sicherheitsausrüstung besitzen, bitten wir Sie uns zu informieren.

- LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leihhausrüstung

Spezielle Ausrüstung

- 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.

