ALPINSCHULE OBERSTDORF

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

Packliste

Dolomiten-Durchquerung

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 35 - 40 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte 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
- ☐ **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.

MILLET MOUNTAIN BY EXPERIENCE · AKU trekking & outdoor footwear · THULE SWEDEN · CAMP · KOMPASS · snowline CHAINSEN · EuroSCHIRM EBERHARD GÖBEL

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

Kleidung

- ☐ **Funktionsunterwäsche** 3x, schnelltrocknend, Merinowolle
- ☐ **Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- ☐ **Funktionssocken** 2 Paar, gepolsterter Fußteil, Merinowolle
- ☐ **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
- ☐ **Buff** röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann
- ☐ **Leichte Hüttenschuhe** Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen

Nützliches

- ☐ **Stirnlampe, kleine Taschenlampe** für die Hütte, Taschenlampen App im Mobiltelefon reicht auch.
- ☐ **Mikrofaser-Handtuch** leichtes, schnelltrocknendes, klein verstaubares Handtuch
- ☐ **Waschbeutel** so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden, evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche
- ☐ **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.

Verpflegung

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

- ☐ **Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl bzw. Trinkblase, mind. 1,5 Liter Fassungsvermögen
- ☐ **Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt

MILLET MOUNTAIN BY EXPERIENCE · AKU trekking & outdoor footwear · THULE SWEDEN · CAMP · KOMPASS · snowline CHAINSEN · EuroSCHIRM EBERHARD GÖBEL

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

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**

Spezielle Ausrüstung

Wenn notwendig erhalten Sie die spezielle Ausrüstung am Treffpunkt. Planen Sie dafür noch etwas Platz im Rucksack ein.

- ☐ **Grödel** Leichtsteigeisen

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

MILLET MOUNTAIN BY EXPERIENCE · AKU trekking & outdoor footwear · THULE SWEDEN · CAMP · KOMPASS · snowline CHAINSEN · EuroSCHIRM EBERHARD GÖBEL