ALPINSCHULE OBERSTDORF

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

Packliste

Klettersteigwoche Rätikon

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 30 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen

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 als Wärmeschutz**

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
- ☐ **Klettersteig-Handschuhe** zum Schutz der Hände und für einen besseren Grip
- ☐ **Handschuheals Wärmeschutz** ideal mit Windstopper oder aus Fleece, keine dicken Skihandschuhe
- ☐ **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

Für die Begehung des Gauablick-Klettersteigs benötigen Sie eine Stirnlampe, da wir durch die ca. 250 m lange Gauablickhöhle steigen werden.

- ☐ **Stirnlampe** kleine kompakte Lampe z.B. Bindi von Petzl
- ☐ **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**
- ☐ **Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

Spezielle Ausrüstung

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

- ☐ **Klettergurt** Hüftgurt
- ☐ **Klettersteigset**
- ☐ **Helm**

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