

Packliste

Skitourentage im Kleinwalsertal mit Lodgeübernachtung

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
- Lange Merinounerwäsche** 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
- 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**



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

Verpflegung

In der Alpen Select frühstücken wir jeden Morgen zusammen. Es gibt eine große Gemeinschaftsküche. Abends kann jeder ein bisschen machen wie er möchte. Entweder wir gehen zusammen zum Essen in ein Restaurant in Riezlern oder wir kochen zusammen etwas Leckeres. Beim Frühstück kann man sich ein Brot schmieren für die Tour. Es gibt teils aber auch die Möglichkeit unterwegs einzukehren. Deshalb reicht es häufig auch aus, wenn du genügend zu trinken und kleine Snacks für zwischendurch dabei hast.

- Thermoskanne** mind. 1 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**
- DAV-Ausweis** falls vorhanden
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert
- Fotoapparat**

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 Leih-ausrüstung





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

Spezielle Ausrüstung

Sollten Sie Leihski benötigen, müssen diese bei der Buchung mit Angabe der Körpergröße und Schuhgröße angemeldet werden.

- Teleskopstöcke** mit Wintertellern
- Touren-Skischuhe** Ausleihen bei uns möglich, bitte bei Buchung mit Schuhgröße anmelden
- Tourenski mit spezieller Tourenbindung** Ausleihen bei uns möglich, bitte bei Buchung anmelden und die Körpergröße mitteilen
- Steigfelle** passend auf den Tourenski
- Harscheisen** passend zur Tourenbindung

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

