



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

Packliste

Berner Oberland Skidurchquerung – vom Jungfrauoch ins Lötschental

Auf Tour tragen wir unseren Rucksack mit dem benötigten Material ständig mit, daher ist es vorteilhaft sich im Vorfeld einen guten Plan zurechtzulegen. Wir checken zu Beginn noch einmal in der Gruppe, was wirklich benötigt wird, damit wir weder zuviel noch zu wenig dabei haben. Die Devise lautet: so schwer wie nötig, so leicht wie möglich, aber ja nichts vergessen.

Wir haben für dich eine Liste der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände, die auf der nicht Tour fehlen sollten, zusammengestellt. Die Aufzählung beinhaltet auch die Kleidung, die gleich zu Beginn der Tour getragen wird.

TIPP: Markiere deine Ausrüstungsgegenstände, um Verwechslungen auszuschließen ☺

Fertig gepackt mit Sicherheitsausrüstung und Verpflegung soll der Rucksack nicht schwerer sein als 8 kg.

Stell dir vor, es ist sehr kalt und du ziehst alles an, was du für die kälteste zu erwartende Temperatur dabei hast. Dann sollte neben der Sicherheitsausrüstung nicht mehr als ein paar Wechselsocken, Unterwäsche und T-Shirt zusätzlich im Rucksack dabei sein.

Ausrüstung

- ☐ **Skitourenrucksack** sollte ca. 30 l – 40 l fassen, gut am Rücken anliegen, über gepolsterte Hüftriemen und idealerweise über eine Skihalterung verfügen. Auch mit Airbag System.
- ☐ **Skihelm** Es besteht keine Pflicht, jedoch empfehlen wir das Tragen eines Helms.





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

Kleidung

- ☐ **Funktionsunterwäsche** 3x, schnelltrocknend, Merinowolle
- ☐ **Lange Merinounerwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- ☐ **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
- ☐ **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

- ☐ **Hüttenschlafsack** aus Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten! (ohne Metallteile)
- ☐ **leistungsstarke Stirnlampe** mit Ersatzbatterien oder Akkuladegerät, für den Aufbruch in den frühen Morgenstunden
- ☐ **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 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** 0,5 - 0,75 Liter Fassungsvermögen
- ☐ **Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl oder Tritan Sustain, 0,5 Liter Fassungsvermögen
- ☐ **Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt





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

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**
- ☐ **Auslandsversicherung**
- ☐ **Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

Spezielle Ausrüstung

Den Leichtgurt, Steigeisen und Eispickel bringt der Bergführer mit zum Treffpunkt. Ebenfalls die Sicherheitsausrüstung: LVS-Gerät, Sonde, Schaufel. Diese Leihgegenstände sind kostenfrei. Bitte planen Sie für diese Ausrüstung noch Platz im Rucksack ein. Die Skiausrüstung kann nicht von uns verliehen werden und muss bereits passend eingestellt mit zum Treffpunkt gebracht werden.

Falls private LVS-Ausrüstung mitgebracht wird, ist unbedingt darauf zu achten, dass diese nicht älter als maximal 10 Jahre ist (Empfehlung des DAV).

- ☐ **Teleskopstöcke** mit Wintertellern
- ☐ **Sicherheitsausrüstung: LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leihhausrüstung
- ☐ **Touren-Skischuhe**
- ☐ **Tourenski mit spezieller Tourenbindung**
- ☐ **Steigfelle** passend auf den Tourenski
- ☐ **Harscheisen** passend zur Tourenbindung
- ☐ **Steigeisen**
- ☐ **Eispickel**
- ☐ **Leichtgurt**

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

