

Packliste

Vinschgau - Skitourenwoche abwechslungsreich & komfortabel

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 Merinounerwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- ☐ **Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- ☐ **T-Shirt** 2x, Merinowolle
- ☐ **Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- ☐ **Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- ☐ **Legere Abendkleidung** Kleidung für Pension/Hotel
- ☐ **Leichter Freizeitschuh** für Pension/Hotel
- ☐ **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**
- ☐ **Badebekleidung**



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

Verpflegung

Unterwegs haben wir manchmal Einkehrmöglichkeiten oder es kann ein Lunchpaket erworben werden.

Die Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendessen erhalten wir im Hotel)

- ☐ **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 Leihhausrüstung

Spezielle Ausrüstung

Die Skiausrüstung kann nicht von uns geliehen werden und muss bereits passend eingestellt von Ihnen mit zum Treffpunkt gebracht werden.

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





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

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

