ALPINSCHULE OBERSTDORF

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

Packliste

Tegernsee - Sterzing

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.

Für den täglichen Transport empfehlen wir einen Rollkoffer oder eine Sporttasche **mit maximal 10 kg**.

Ausrüstung

- ☐ **Rucksack + Regenhülle** sollte ca. 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen
- ☐ **Teleskopstöcke mit Tellern (auch kleiner Durchmesser von ca. 4 cm geeignet)** werden dringend empfohlen, bitte keine Teleskopstöcke ohne Teller mitbringen
- ☐ **Bergschuhe** Kategorie B, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Aufgrund des erhöhten Risikos durch nicht geeignetes Schuhwerk ist der Bergführer berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen.
- ☐ **Leichter Bergschirm** sehr angenehm bei längerem Regen

Pflichtausrüstung!

- ☐ **Regenjacke und Regenhose!** Die Regenhose ist unverzichtbar! Kein Poncho wg. höherer Verletzungsgefahr!
- ☐ **Mütze oder Stirnband**
- ☐ **Handschuhe** Bei normalen Temperaturen reichen dünne Wanderhandschuhe. Mehr erfahren Bei kälteren Temperaturen sind gefütterte Arbeitshandschuhe günstig und effektiv. 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
- ☐ **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
- ☐ **Legere Abendkleidung** Kleidung für Pension/Hotel
- ☐ **Leichter Freizeitschuh** für Pension/Hotel
- ☐ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- ☐ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- ☐ **Buff** röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann

Nützliches

- ☐ **Waschbeutel** so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden, evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche
- ☐ **Sonnencreme LSF 30**
- ☐ **Lippenschutz**
- ☐ **Badebekleidung**

Verpflegung

Sie erhalten in den Unterkünften eine reichhaltige Verpflegung (Halbpension). Oft haben wir unterwegs Einkehrmöglichkeiten oder Sie können sich ein Lunchpaket zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Sie genügend zu Trinken und kleine Snacks für zwischendurch dabei haben.

- ☐ **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

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