

Packliste

Kreta intensiv – Exklusiv mit Marina Novikova

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 Transport von Unterkunft zu Unterkunft empfehlen wir einen Rollkoffer oder eine Sporttasche **mit maximal 20 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)** besonders bei Knieproblemen zu empfehlen, bitte keine Teleskopstöcke ohne Teller mitbringen
- ☐ **Bergschuhe** Kategorie BC, 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. Für mehr Infos siehe auch: der richtige Schuh
- ☐ **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](#)



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

- ☐ **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.
- ☐ **Badebekleidung**

Verpflegung

Du erhältst in den Unterkünften eine reichhaltige Verpflegung (Halbpension). Oft haben wir unterwegs Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir ein Lunchpaket zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du genügend zu Trinken und kleine Snacks für zwischendurch dabei hast.

- ☐ **Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl bzw. Trinkblase, mind. 1,5 Liter Fassungsvermögen
- ☐ **Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt





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

Persönliches

- ☐ **Bargeld/Kreditkarte**
- ☐ **Kleine Apotheke** Pflaster, Blasenpflaster, Persönliche Medikamente evtl. Schmerzmittel
- ☐ **Hirschtalgcreme** in kleiner Menge; zur Prävention von Blasen [Mehr erfahren](#)
- ☐ **Personalausweis**
- ☐ **DAV-Ausweis** falls vorhanden
- ☐ **Auslandsversicherung**
- ☐ **Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert
- ☐ **Fotoapparat**

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