ALPINSCHULE OBERSTDORF

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

Packliste

# Alpspitze Winter-Klettersteig

## Ausrüstung

- ☐ **Rucksack + Regenhülle** sollte ca. 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen

## Kleidung

- ☐ **Wärmejacke** z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung (keine Skijacke)
- ☐ **Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- ☐ **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
- ☐ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- ☐ **Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- ☐ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

## Nützliches

- ☐ **Sonnencreme LSF 50**

## Verpflegung

- ☐ **Thermoskanne** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- ☐ **Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt
- ☐ **kleine Brotzeit** kleiner Snack für die Pause

## Persönliches

- ☐ **Kleine Apotheke** Pflaster, Blasenpflaster, Persönliche Medikamente evtl.Schmerzmittel
- ☐ **Personalausweis**
- ☐ **Bargeld, EC-Karte**
- ☐ **Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

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

# Spezielle Ausrüstung

Diese erhältst du am Treffpunkt vom Bergführer.

- ☐ **Ball-Lock Karabiner**
- ☐ **Klettergurt** Hüftgurt
- ☐ **Helm**
- ☐ **Sicherheitsausrüstung: LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leihausrüstung
- ☐ **Steigeisen**
- ☐ **leichtes Klettersteigset**

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