

Packliste

Bozen - Trient

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 auf keiner Tour fehlen sollten, zusammengestellt. Die Aufzählung beinhaltet auch die Kleidung, die gleich zu Beginn der Tour getragen wird.

TIPP: Markieren Sie Ihre Ausrüstungsgegenstände, um Verwechslungen auszuschließen ☺

Fertig gepackt und mit Getränken soll Ihr Rucksack nicht schwerer sein als 8 kg.

Ausrüstung

- ☐ **Rucksack + Regenhülle** sollte 35 - 40 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen
- ☐ **Teleskopstöcke mit Tellern (auch kleiner Durchmesser von ca. 4 cm geeignet)** besonders bei Knieproblemen zu empfehlen, bitte keine Teleskopstöcke ohne Teller mitbringen
- ☐ **Leichter Bergschirm** sehr angenehm bei längerem Regen

Pflichtausrüstung!

- ☐ **Regenjacke und Regenhose!** Die Regenhose ist unverzichtbar! Kein Poncho wg. höherer Verletzungsgefahr!
- ☐ **Bergschuhe Kategorie B/C** knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Für mehr Infos siehe auch: der richtige Schuh
- ☐ **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.

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
- ☐ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- ☐ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- ☐ **Buff** röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann
- ☐ **Leichte Hüttenschuhe** Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen

Nützliches

- ☐ **Waschbeutel** so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden, evtl. Waschlapen 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

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



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

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