



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

Packliste

Oberstdorf - Meran "die anspruchsvolle Route"

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 Hochtour 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 l – 45 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen.
- Leichter Bergschirm** sehr angenehm bei längerem Regen

Pflichtausrüstung!

- Regenjacke und Regenhose!** Die Regenhose ist unverzichtbar! Kein Poncho wg. höherer Verletzungsgefahr!
- Bergschuh Kategorie C** Kategorie C, mindestens bedingt steigeseifert. Für mehr Infos siehe auch: Der richtige Schuh für Hochtouren
- Hüttenschlafsack** aus Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten! (ohne Metallteile)
- Mütze oder Stirnband**
- Wanderstöcke** Entweder faltbare oder in der Größe verstellbare Wander-/Trekkingstöcke. Zusammengelegt sind sie klein genug, um am Rucksack befestigt werden zu können.

Ohne diese Ausrüstung kann der Bergführer Sie von der Tour ausschließen.



Kleidung

- Funktionsunterwäsche** 3x, schnelltrocknend, Merinowolle
- Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- 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
- Hardshelljacke oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** gegen Wind und Wetter
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Handschuhe** mind. 2 Paar, unterschiedlich dick
- 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

- Stirnlampe, kleine Taschenlampe** für die Hütte, Taschenlampen App im Mobiltelefon reicht auch.
- Sonnencreme LSF 50**
- 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.

Verpflegung

Die Hauptmahlzeiten erhalten wir in den Hütten und Unterküften. Für unterwegs kann ein Lunchpaket erworben werden oder es liegen Einkehrmöglichkeiten auf dem Weg.

- 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@alpenschule-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

Spezielle Ausrüstung

Diese erhalten Sie am Treffpunkt. Planen Sie dazu etwas Platz in Ihrem Rucksack ein.

- Steigeisen**
- Eispickel**
- evtl. Helm**
- Leichtgurt**

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

