

Packliste

Spaghetti-Runde – Monte Rosa Runde ab Zermatt

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.
- ☐ **Teleskopstöcke mit Tellern (auch kleiner Durchmesser von ca. 4 cm geeignet)** besonders bei Knieproblemen zu empfehlen, bitte keine Teleskopstöcke ohne Teller mitbringen

Pflichtausrüstung!

- ☐ **Regenjacke und Regenhose!** Die Regenhose ist unverzichtbar! Kein Poncho wg. höherer Verletzungsgefahr!
- ☐ **Bergschuh Kategorie C** Kategorie C, mindestens bedingt steigesenfest. 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**

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

Kleidung

- ☐ **Funktionsunterwäsche** 3x, schnelltrocknend, Merinowolle
- ☐ **Lange Merinounerwäsche** 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
- ☐ **Hochtourenhose** ideal mit seitlichen Reißverschlüssen zur Belüftung, Softshellmaterial, robuster als eine Wanderhose
- ☐ **Hardshelljacke oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** gegen Wind und Wetter
- ☐ **Regenhose** wasserdichte und winddichte Überhose
- ☐ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- ☐ **Handschuhe** mind. 2 Paar, unterschiedlich dick
- ☐ **Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- ☐ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

- ☐ **leistungsstarke Stirnlampe** mit Ersatzbatterien oder Akkuladegerät, für den Aufbruch in den frühen Morgenstunden
- ☐ **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 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 auf den Hütten. Für unterwegs kann ein Lunchpaket erworben werden.

- ☐ **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
- ☐ **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

Spezielle Ausrüstung

Die spezielle Ausrüstung bringt Ihr Bergführer mit zum Treffpunkt. Planen Sie dafür noch Platz im Rucksack ein.

Das Ausleihen der speziellen Ausrüstung ist kostenfrei.

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

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