



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

Packliste

Klettersteige im Wallis & dein erster 4000er

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 ca. 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen

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
- Mütze oder Stirnband**

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



Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** 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
- 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** evtl. mit Windstopper, 2 Paar empfehlenswert
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

- 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.
- Klettersteighandschuhe** zum Schutz der Hände, auch Radhandschuhe etc. möglich

Verpflegung

Die Hauptmahlzeiten erhalten wir in unseren Unterkünften. Für unterwegs kann ein Lunchpaket erworben werden. Teilweise liegen auch 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

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 bringt Ihr Bergführer mit zum Treffpunkt. Planen Sie dazu etwas Platz im Rucksack mit ein.

- Klettergurt** Hüftgurt
- Klettersteigset**
- Helm**
- Steigeisen**
- Eispickel**

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