

## Packliste

# Tannheimer Tal mit 4\* Komfort

Den Rucksack richtig packen – schon fast eine Wissenschaft für sich! Auch bei einer Tages-Schneeschuhtour will gut überlegt sein, was alles mit soll. Hier eine Empfehlung der wichtigsten Dinge:

## Ausrüstung

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

### **Pflichtausrüstung!**

- 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**

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

## Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnellrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** Merinowolle
- Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Skitouren- bzw. Softshellhose** wasser- und windabweisend, robust, keine gefütterte Skihose
- Hardshelljacke oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** gegen Wind und Wetter
- Skibrille** schützt Augen und Gesicht bei Schneefall und Sturm!
- 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



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

## Nützliches

- Sonnencreme LSF 50**
- Lippenschutz**

## Verpflegung

Sie erhalten in Ihrer Unterkunft 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.

- Thermoskanne** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt

## Persönliches

- Kleine Apotheke** Pflaster, Blasenpflaster, Persönliche Medikamente evtl. Schmerzmittel
- Hirschtalgcreme** in kleiner Menge; zur Prävention von Blasen [Mehr erfahren](#)
- Personalausweis**
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

## Sicherheitsausrüstung

Bitte beachten Sie beim Packen, dass die Sonde und die Schaufel am Tourstart auch noch im Rucksack untergebracht werden müssen. Die Ausrüstung bringt der Bergführer mit zum Treffpunkt.

- LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leih-ausrüstung



## Spezielle Ausrüstung

Die spezielle Ausrüstung erhalten Sie von Ihrem Bergführer am Treffpunkt.

- Grödel** Leichtsteigeisen
- Skistöcke** mit breiten Wintertellern
- Schneeschuhe** bitte anmelden sofern Sie eigene Schneeschuhe besitzen!

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