

Packliste

Familien-Klettersteig-Wochenende

Den Rucksack richtig packen – schon fast eine Wissenschaft für sich! Auch bei einer Tagestour will gut überlegt sein, was alles mit soll. Hier eine Empfehlung der wichtigsten Dinge. Die Bekleidung sollte den aktuellen Temperatur- und Wetterverhältnissen angepasst sein.

Ausrüstung

- Tagesrucksack** sollte 15 l – 20 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen.
- Bergschuhe** Kategorie B, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Aufgrund des erhöhten Risikos durch nicht geeignetes Schuhwerk ist der Bergführer berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen.

Kleidung

- 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
- Regenjacke** kein Poncho
- Regenhose** wasserdichte und winddichte Überhose
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Handschuhe** ideal mit Windstopper oder aus Fleece, keine dicken Skihandschuhe
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

- Stirnlampe, kleine Taschenlampe** für die Hütte, Taschenlampen App im Mobiltelefon reicht auch.
- Sonnencreme LSF 30**
- Lippenschutz**
- Klettersteighandschuhe** zum Schutz der Hände, auch Radhandschuhe etc. möglich



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

Verpflegung

- 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
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

Spezielle Ausrüstung

Sie erhalten die spezielle Ausrüstung am Treffpunkt. Planen Sie dafür noch etwas Platz im Rucksack ein.

- Klettergurt** Hüftgurt
- Klettersteigset**
- Helm**

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

