

Packliste

Genuss-Skitouren - Tannheimer Tal

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

- Freeride Rucksack / Skitourenrucksack** sollte ca. 20 - 30 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen und idealerweise über eine Skihalterung verfügen. Evtl. auch mit Airbag System
- Skihelm** Es besteht keine Pflicht, jedoch empfehlen wir das Tragen eines Helms.

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Lange Merinounerwäsche** 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
- Legere Abendkleidung** Kleidung für Pension/Hotel
- Leichter Freizeitschuh** für Pension/Hotel
- Skitourenhose aus Softshell oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** 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
- Skihandschuhe** zusätzlich 1 Paar Softshellhandschuhe - leichte Handschuhe mit Windstopper
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf

Nützliches

- Sonnencreme LSF 50**
- Lippenschutz**



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

Verpflegung

Die Hauptmahlzeiten erhalten wir in unserer Unterkunft. Für unterwegs kann ein Lunchpaket erworben werden.

- 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**
- DAV-Ausweis** falls vorhanden
- Bargeld, EC-Karte**
- Auslandsversicherung**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert
- Fotoapparat**

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 zum Treffpunkt mit.

- LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leihhausrüstung

Spezielle Ausrüstung

Ausleihen der Skiausrüstung ist im Sportgeschäft in Tannheim oder bei vorzeitiger Anreise in der Alpenschule Oberstdorf möglich (nur mit Voranmeldung bei Buchung und persönlicher Abholung und Anpassung)

- Teleskopstöcke** mit Wintertellern
- Touren-Skischuhe**
- Tourenski mit spezieller Tourenbindung**
- Steigfelle** passend auf den Tourenski
- Harscheisen** passend zur Tourenbindung





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

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

