

Packliste

Klettersteigkurs Fiderepasshütte

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 30 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
- ☐ **Leichter Bergschirm** sehr angenehm bei längerem Regen

Pflichtausrüstung!

- ☐ **Handschuhe als Wärmeschutz**
- ☐ **Regenjacke und Regenhose!** Die Regenhose ist unverzichtbar! Kein Poncho wg. höherer Verletzungsgefahr!
- ☐ **Bergschuhe Kategorie B/C** knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Für mehr Infos siehe auch: der richtige Schuh
- ☐ **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.



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

Kleidung

- ☐ **Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- ☐ **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
- ☐ **Wanderhose** schnelltrocknend, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren
- ☐ **Leichte Hose** für die Hütte, kleines Packmaß
- ☐ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- ☐ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- ☐ **Leichte Hüttenschuhe** Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen

Nützliches

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

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

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





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

Spezielle Ausrüstung

Sie erhalten die spezielle Ausrüstung auf der Hütte. Dies erleichtert uns den Auf- und Abstieg.

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

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