

Packliste

Ski-Transalp Süd - Nord

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 mit Sicherheitsausrüstung und Verpflegung soll Ihr Rucksack nicht schwerer sein als 8 kg.

Ausrüstung

- Skitourenrucksack** sollte ca. 30 l – 40 l fassen, gut am Rücken anliegen, über gepolsterte Hüftriemen und idealerweise über eine Skihalterung verfügen. Auch mit Airbag System.
- Skihelm** Es besteht keine Pflicht, jedoch empfehlen wir das Tragen eines Helms.

Kleidung

- Funktionsunterwäsche** 3x, schnelltrocknend, Merinowolle
- Lange Merinounterwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- Funktionssocken** 2 Paar, gepolsterter Fußteil, Merinowolle
- T-Shirt** 2x, Merinowolle
- Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- Wärmejacke** z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung
- Leichte Hose** für die Hütte, kleines Packmaß
- 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 Softschellhandschuhe - leichte Handschuhe mit Windstopper
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- Leichte Laufschuhe** für die Anfahrt, als Hüttenschuhe und ggf. für kurze Zustiege ohne Schnee



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

Nützliches

- Hüttenschlafsack** aus Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten! (ohne Metallteile)
- 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 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.

Verpflegung

Die Hauptmahlzeiten erhalten wir auf den Hütten. Für unterwegs kann ein Lunchpaket erworben werden.

- Thermoskanne** 0,5 - 0,75 Liter Fassungsvermögen
- Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl oder Tritan Sustain, 0,5 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
- 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 mit zum Treffpunkt.

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





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

Spezielle Ausrüstung

Sollten Sie Leihski benötigen, müssen diese bei der Buchung mit Angabe der Körpergröße und Schuhgröße angemeldet werden.

- Teleskopstöcke** mit Wintertellern
- Touren-Skischuhe** Ausleihen bei uns möglich, bitte bei Buchung mit Schuhgröße anmelden
- Tourenski mit spezieller Tourenbindung** Ausleihen bei uns möglich, bitte bei Buchung anmelden und die Körpergröße mitteilen
- Steigfelle** passend auf den Tourenski
- Harscheisen** passend zur Tourenbindung

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

