



Alpinschule Oberstdorf • Im Oberen Winkel 12a • 87651 Oberstdorf  
+49 (0) 8322 940 75-0 • [www.alpinschule-oberstdorf.de](http://www.alpinschule-oberstdorf.de) • [info@alpinschule-oberstdorf.de](mailto:info@alpinschule-oberstdorf.de)



## Ausrüstungsliste

### für Hochtouren

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 Hochtour 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 ☺

#### Ausrüstung:

- ✓ **Rucksack + Regenhülle:** sollte 35 l – 45 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen. Fertig gepackt und mit Getränken soll Ihr Rucksack nicht schwerer sein als **8 - 10 kg**.
- ✓ **Bergschuhe:** Kategorie C, mindestens bedingt steigesesfest. Auf Grund des erhöhten Risikos durch nicht geeignetes Schuhwerk ist der Bergführer berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen. Für mehr Infos siehe auch: *Der richtige Schuh für Hochtouren*
- ✓ **Teleskopstöcke** besonders bei Knieproblemen zu empfehlen

#### Kleidung:

- ✓ **Funktionssocken** 2 Paar, gepolsterter Fußteil, Merinowolle
- ✓ **Funktionsunterwäsche** 3x, schnelltrocknend, Merinowolle
- ✓ **Touren- bzw. Softshellhose** wind- und wasserabweisend, robust, keine Skihose
- ✓ **Kurze Funktionshose** kleines Packmaß, schnelltrocknendes Material
- ✓ **Leichte Hose** geringes Packmaß, für die Hütte
- ✓ **T-Shirt** 2x Merinowolle
- ✓ **Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- ✓ **Wärmejacke** z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung
- ✓ **Mütze, Stirnband, Buff, Handschuhe** evtl. mit Windstopper, **2 Paar**
- ✓ **Hardshell- oder Gore-Tex-Jacke** und **Regenhose**, **kein Poncho**
- ✓ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- ✓ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet,

#### Unsere Partner:

Icebreaker  
[www.icebreaker.com](http://www.icebreaker.com)

Salomon  
[www.salomon.com](http://www.salomon.com)

Aku  
[www.aku.it](http://www.aku.it)

Biwak  
[www.biwak.com](http://www.biwak.com)



Alpinschule Oberstdorf • Im Oberen Winkel 12a • 87651 Oberstdorf  
+49 (0) 8322 940 75-0 • [www.alpinschule-oberstdorf.de](http://www.alpinschule-oberstdorf.de) • [info@alpinschule-oberstdorf.de](mailto:info@alpinschule-oberstdorf.de)



### Nützliches:

- ✓ **Hüttenschlafsack** Baumwolle oder Seide, hygienische Zwischenschicht, Pflicht auf Hütten
- ✓ **Stirnlampe, kleine Taschenlampe** nicht überall gibt's Nachts Strom ☺
- ✓ **Waschbeutel** so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden, evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche
- ✓ **Sonnencreme LSF 30**
- ✓ **Lippenschutz**
- ✓ **Mikrofaser-Handtuch** leichtes, schnelltrocknendes, klein verstaubares Handtuch
- ✓ **Plastikbeutel** für Müll, Schmutzwäsche, zum wasserdicht verpacken...

### Verpflegung:

Sie erhalten auf den Hütten eine reichhaltige Verpflegung (Halbpension). Auf Nachfrage können Sie sich ein Lunchpaket zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Sie genügend zu Trinken und kleine Snacks für zwischendurch dabei haben.

- ✓ **Trinkflasche bzw. Trinkblase** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- ✓ **Energieriegel, Trockenobst, Nüsse, Schoki...**

### Persönliches:

- ✓ **Wichtige persönliche Medikamente**, Blasenpflaster, Aspirin
- ✓ **Personalausweis**
- ✓ **DAV-Ausweis** falls vorhanden
- ✓ **Bargeld, EC-Karte**
- ✓ **Auslandsversicherung**
- ✓ **Handy** mit Notfallnummern oder **wichtige Telefonnummern** auf Zettel notiert
- ✓ **Fotoapparat**

### Spezielle Ausrüstung:

Bitte beachten Sie beim Packen, dass diese Ausrüstungsgegenstände noch Platz im Rucksack finden. Der Bergführer bringt das Material mit zum Treffpunkt.

- ✓ **Hüftgurt**
- ✓ **Steigeisen**
- ✓ **Eispickel**
- ✓ **evtl. Helm**

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

### Unsere Partner:

**Icebreaker**  
[www.icebreaker.com](http://www.icebreaker.com)

**Salomon**  
[www.salomon.com](http://www.salomon.com)

**Aku**  
[www.aku.it](http://www.aku.it)

**Biwak**  
[www.biwak.com](http://www.biwak.com)