



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



Ausrüstungsliste für Klettersteig-Tagestouren

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:

Ausrüstung:

- ✓ **Rucksack + Regenhülle:** sollte 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen.
- ✓ **Bergschuhe:** Kategorie BC, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. 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*
- ✓ **Teleskopstöcke** besonders bei Knieproblemen zu empfehlen

Kleidung:

- ✓ **Lange Wanderhose oder kurze Funktionshose**, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren, der Jahreszeit und den Temperaturen angepasst
- ✓ **T-Shirt** Merinowolle
- ✓ **Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- ✓ **Wärmejacke** z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung
- ✓ **Mütze, Stirnband, Buff, Handschuhe** evtl. mit Windstopper, keine Skihandschuhe
- ✓ **Regenjacke, kein Poncho**
- ✓ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- ✓ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet

Nützliches:

- ✓ **Sonnencreme LSF 30**
- ✓ **Lippenschutz**

Verpflegung:

Oft haben wir die Möglichkeit, während der Tour einzukehren. Deshalb genügt es, ausreichend zu Trinken und kleine Snacks für zwischendurch mitzunehmen.

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

Unsere Partner:

Icebreaker
www.icebreaker.com

Salomon
www.salomon.com

Aku
www.aku.it

Biwak
www.biwak.com



Alpenschule Oberstdorf • Im Oberen Winkel 12a • 87651 Oberstdorf
+49 (0) 8322 940 75-0 • www.alpenschule-oberstdorf.de • info@alpenschule-oberstdorf.de



Persönliches:

- ✓ **Wichtige persönliche Medikamente**, Blasenpflaster
- ✓ **Personalausweis**
- ✓ **Bargeld**,
- ✓ **Handy** mit Notfallnummern oder **wichtige Telefonnummern** auf Zettel notiert
- ✓ **Fotoapparat**

Spezielle Ausrüstung:

Beachten Sie beim Packen, dass die spezielle Ausrüstung beim Zu- und Abstieg auch noch Platz im Rucksack finden sollte. Der Bergführer bringt das Material zum Treffpunkt mit.

- ✓ **Klettersteig-Set**
- ✓ **Klettergurt** Hüftgurt
- ✓ **Helm**

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

Ihre Alpenschule Oberstdorf

Unsere Partner:

Icebreaker
www.icebreaker.com

Salomon
www.salomon.com

Aku
www.aku.it

Biwak
www.biwak.com