



## Ausrüstungsliste

### für Mehrtageswanderungen mit Hüttenübernachtung

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 ☺

#### Ausrüstung:

- ✓ **Rucksack + Regenhülle:** sollte 35 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen. Fertig gepackt und mit Getränken soll Ihr Rucksack nicht schwerer sein als **8 kg**.
- ✓ **Bergschuhe:** Kategorie BC, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Auf Grund des erhöhten Verletzungsrisikos 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
- ✓ **Leichter Bergschirm** sehr angenehm bei längerem Regen

#### Kleidung:

##### **Pflichtausrüstung!**

- ✓ **Mütze oder Stirnband, Handschuhe** evtl. mit Windstopper, keine Skihandschuhe
- ✓ **Regenjacke** und **Regenhose!** (auch die Regenhose ist unverzichtbar!)  
**kein Poncho** (wg. höherer Verletzungsgefahr!)  
**(ohne diese Ausrüstung kann der Bergführer Sie von der Tour ausschließen)**

- ✓ **Funktionssocken** 2 Paar gepolsterter Fußteil, Merinowolle
- ✓ **Funktionsunterwäsche** 3x schnelltrocknend, Merinowolle
- ✓ **Wanderhose** schnelltrocknend, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren
- ✓ **Kurze Funktionshose** kleines Packmaß, schnelltrocknendes Material
- ✓ **T-Shirt** 2x Merinowolle
- ✓ **Longsleeve** Merinowolle oder Fleece
- ✓ **Wärmejacke** z. B. mit Primaloft- oder Woll-Füllung
- ✓ **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- ✓ **Leichte Hüttenschuhe** (Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen)
- ✓ **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet,
- ✓ **Buff** (röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann)

#### 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** aus 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...
- ✓ **Evtl. Badebekleidung** (Bergsee, Swimmingpool wenn vorhanden)

### Verpflegung:

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

- ✓ **Trinkflasche** (leichte Plastikflasche) **bzw. Trinkblase** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- ✓ **Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** (max. 200 g gesamt)

### Persönliches:

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

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)