

# Packliste

für Wandertouren und  
ALPENÜBERQUERUNGEN



## Deine Packliste

### Bergschuhe

- knöchelhoch
- mit Markenprofilsohle
- wasserdicht

### **Rucksack**

- bis 35 Liter Fassungsvermögen
- Regenhülle

### Funktionelle Bekleidung

- lange Funktionshose
- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken
- wasserdichte Hardshell
- wärmende Midlayer
- Handschuhe, Mütze


### Verpflegung

- geeignete Trinkflasche
- ausreichend Getränke
- Energieriegel

### bei mehrtägigen Touren

- Hüttenschlafsack
- Wechselwäsche
- Wechselsocken
- kleines Waschzeug
- evtl. leichte Hüttenschuhe (sind aber meist vorhanden)
- evtl. Powerbank
- Teleskopstöcke

### Und nicht vergessen!

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille
- kleine Notfallapotheke mit Blasenpflaster, Schmerzmittel u.ä.
- Handy mit passenden Apps, Ausweise, Bargeld
- Handgelenkscomputer, mehr dazu [hier](#)
- [Rabattcode](#) für deinen Einkauf bei  **BERG FREUNDE**

## Unsere Empfehlung



Der perfekte Allround Bergschuh:  
LOWA Camino GTX

Bergschuhe sind der wichtigste Ausrüstungsgegenstand für deine Bergtouren. Wir empfehlen dir, nur bewährte und hochwertige Produkte zu verwenden. Deine Bergschuhe sollten perfekt passen und über eine stabile Sohle verfügen.

- ✓ knöchelhoher Schaft aus Veloursleder oder Mischgewebe
- ✓ mit stabiler, verwindungssteifer Markenprofilsohle (z.B. Vibram)
- ✓ mit Klima Membran für optimale Wasserdichte (z.B. Gore Tex)
- ✓ mit ausgeprägtem Absatz für besseren Halt im Abstieg
- ✓ mit perfektem Fersenhalt
- ✓ mit genügend Platz im Vorfußbereich
- ✓ mit anatomischer Innensohle
- ✓ mit Klemmzughaken für unterschiedlich straffe Fixierung von Ferse und Vorfuß

Bei Wanderungen in der Region Garmisch-Partenkirchen kannst du im [LOWA Testcenter Grainau](#) kostenfrei LOWA Berg- und Trailsschuhe testen.

## Unsere Empfehlung



Rucksack  
Ca. 25-35l  
Tragesystem



Baselayer  
ICEBREAKER  
Merino



Midlayer  
Fleece oder Softshell



Hardshell  
Wasserdicht und  
Atmungsaktiv



Softshell Hose  
Winddicht und  
bequem

Die Bekleidung für deine Berg- und Wandertouren muss funktionell sein. Sie sollte im Zwiebelprinzip in mehreren Schichten aufgebaut sein. Damit genießt du bei jedem Wetter und bei allen Verhältnissen einen hohen Klimakomfort. Mit einer hochwertigen Bekleidung kannst du deinen Energieverbrauch senken und bist leistungsfähiger.

- ✓ Rucksack nicht zu groß und nicht zu schwer (ca. 35l)
- ✓ Funktionsunterwäsche (sehr empfehlenswert aus Merinowolle)
- ✓ Midlayer aus Funktionsmaterial, ideal mit Kapuze
- ✓ Softshell Hochtourenhose für guten Klimakomfort, schnelltrocknend
- ✓ Hardshell, wasserdicht und atmungsaktiv, Jacke und Hose
- ✓ geeignete Socken (sehr empfehlenswert aus Merinowolle-Mischgewebe)
- ✓ evtl. Shorts
- ✓ Sonnenbrille mit Seitenschutz
- ✓ Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- ✓ wasserdichte Handschuhe und Mütze

## Unsere Empfehlung



Warme Getränke sind besonders geeignet, um den Flüssigkeitsverlust effektiv auszugleichen, z.B. in einer isolierten Trinkflasche



SEEBERGER Trailmix, bestehen aus natürlichen Zutaten und perfekt für Ausdauersport geeignet

## Ernährung allgemein

Eine ausgewogene Ernährung ist bei deinen bergsportlichen Aktivitäten die Basis für Spaß und Erfolg. Vor, auf und nach der Tour sollte dein Körper mit ausreichend Nährstoffen, Energie und Flüssigkeit versorgt werden.

## Getränke

Nimm bei und nach sportlichen Aktivitäten ausreichend Flüssigkeit zu dir, um den Mineralstoffverlust zuverlässig auszugleichen. Geeignet dafür sind Mineraldrinks, die Vitamine, Mineralstoffe sowie Vitamine B1, B2, B6, Magnesium und Calcium enthalten.

## Verpflegung

Verbrauchte und benötigte Energie sollte schnellst möglich zur Verfügung gestellt werden und lange anhalten. Wir empfehlen dir Riegel mit natürlichen Zutaten und ohne Zuckerzusatz (Keine Schokoriegel!) oder auch gerne Nuss-Früchte-Mischungen. Der gute Geschmack spielt eine wichtige Rolle, da du diese Riegel auch unter Belastung gerne essen solltest.

## Unsere Empfehlung



Erste Hilfe Set mit  
Blasenpflaster,  
Aspirin u.ä.



Handgelenks-  
computer  
SUUNTO



Hüttenschlafsack für  
Alpenüberquerungen



Teleskopstöcke  
LEKI Skysolo

Für die meisten Touren gilt: Weniger ist mehr. Denn ein unnötig schwerer Rucksack kann den Erfolg deiner Tour gefährden. Die aufgeführte Ausrüstung solltest du bei jeder Unternehmung dabei haben:

- ✓ Verpflegung
- ✓ kleine Rucksackapotheke, u.a. mit Blasenpflaster, Leukotape, Aspirin, u.ä.
- ✓ Teleskopstöcke für mehr Komfort im Auf- und Abstieg
- ✓ Ausweise, Geld (für Bahnen, Verpflegung, Getränke)
- ✓ Handy mit geeigneten Apps (SOS EU ALP, Alpenvereinaktiv, Wetter etc.)
- ✓ Multifunktionsuhr z.B. SUUNTO VERTICAL PRO mit langer Akkulaufzeit
- ✓ im Frühsommer evtl. Snowspikes (können geliehen werden, bzw. werden bereitgestellt)

### Bei mehrtägigen Touren mit Hüttenübernachtung zusätzlich:

- ✓ leichter Hüttenschlafsack, Waschzeug, Mikrofaserhandtuch, Ohropax
- ✓ Wechselwäsche und T-Shirts, evtl. leichte Jogginghose, Shorts
- ✓ Ladegerät für Handy, Powerbank, evtl. Stirnlampe
- ✓ evtl. Hüttenschuhe, sind aber auf den Stützpunkten meist vorhanden

## Mietpreise

<b><u>VIVALPIN PREMIUM</u></b> <b><u>Ausrüstungs-Sets</u></b>	<b>Tag</b>	<b>Fr - So</b>	<b>Do - So</b>	<b>Woche</b>
<b>Komplette Alpinausrüstung*</b> EDELRID Anseilgurt, Schlingenmaterial, Verschlusskarabiner, Steigeisen und Eispickel	20,00 €	40,00 €	50,00 €	70,00 €
<b>Komplette Klettersteigausrüstung*</b> EDELRID Anseilgurt, Y- Klettersteigset, Kletterhelm	15,00 €	30,00 €	40,00 €	60,00 €
<b>Komplette Kletterausrüstung*</b> EDELRID Anseilgurt, Seil- und Schlingenmaterial, Karabiner, Kletterhelm	15,00 €	30,00 €	40,00 €	60,00 €
<b><u>Mietpreise für einzelne Ausrüstungsgegenstände</u></b>				
Anseilgurt, Kletterhelm, Y- Klettersteigset, Eispickel, Steigeisen, je	10,00 €	15,00 €	20,00 €	30,00 €
LOWA Trekkingschuhe, pro Paar	10,00 €	15,00 €	20,00 €	30,00 €
LEKI Teleskopstöcke	5,00 €	10,00 €	15,00 €	20,00 €

**\* Bei VIVALPIN Einsteigerkursen wird die benötigte Leihausrüstung kostenfrei zur Verfügung gestellt.**

Zusätzliche Leihausrüstung kann für alle Touren dazu gebucht werden.  
Die Preise gelten nur im Zusammenhang mit einer VIVALPIN Buchung.

## Allgemeine Empfehlungen

**Dein Urlaub:** Wir haben deine Tour gewissenhaft vorbereitet und geplant. Du bist immer in kleinen Gruppen unterwegs und wirst von einer:m bestens ausgebildeten Bergführer:in oder Skilehrer:in begleitet und betreut. Bei Unklarheiten, wenn du Hilfe benötigst oder wenn du einen speziellen Wunsch hast, wird er:sie immer ein offenes Ohr haben und dir gerne weiterhelfen.

**Deine Vorbereitung:** Bitte schätze deine technischen und konditionellen Voraussetzungen für die geplante Tour realistisch ein. Die in der Tourenbeschreibung genannten Anforderungen sind für die erfolgreiche Durchführung der Tour zwingend notwendig. Für viele VIVALPIN Veranstaltungen kann ein gezieltes Training oder eine spezifische Vorbereitung z.B. durch entsprechende Touren äußerst hilfreich sein, damit du bestens gerüstet und mit maximalem Genuss deine Traumtour unternehmen kannst.

Ist eine teilnehmende Person den geforderten Anforderungen nicht gewachsen, so behalten wir uns aus Sicherheitsgründen einen Ausschluss von der Tour vor. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung des Bergführer:innen- bzw. Skilehrer:innenhonorars, weitere Kosten wie z.B. für bereits reservierte Stützpunkte können nur erstattet werden, wenn kurzfristig eine kostenfreie Stornierung möglich ist.

**Programmablauf und mögliche Programmänderungen:** Die VIVALPIN Kurse und Führungen finden im Hochgebirge unter ständig wechselnden Wetterlagen und Verhältnissen statt. Alle VIVALPIN Bergführer:innen und Skilehrer:innen besitzen die für ihre Tätigkeit notwendige Qualifikation und arbeiten mit einem ausgeklügelten Risikomanagement unter Berücksichtigung der aktuellen Wetterlage und der vorherrschenden Verhältnisse. Die Bergführer:innen und Skilehrer:innen informieren dabei ihre Teilnehmenden regelmäßig über die jeweilige Situation und die aktualisierte Planung. Die im Programm ausgeschriebenen Touren und Führungen sind dabei als Vorschläge zu betrachten. Eine Programmänderung bei unvorhersehbaren Umständen, wie z.B. bei schlechten Verhältnissen am Berg oder Lawinengefahr ist jederzeit möglich und in manchen Fällen aus Sicherheitsgründen auch unumgänglich.

## Allgemeine Empfehlungen

**Benötigte Ausrüstung:** Die in der beiliegenden Packliste aufgeführten Ausrüstungsgegenstände sind als zwingend notwendig zu betrachten. Bedenke, dass Wetteränderungen im Hochgebirge mit extremen Temperaturänderungen und Niederschlägen verbunden sein können. So behalten sich die verantwortlichen Bergführer:innen und Skilehrer:innen aus Sicherheitsgründen bei allen Kursen und Führungen vor, mangelhaft ausgerüstete Teilnehmende auszuschließen.

Bereite deine Ausrüstung deshalb gewissenhaft vor. Bei neuen Ausrüstungsgegenständen empfehlen wir außerdem, diese vorab in der Praxis auszuprobieren und zu testen. Bei allen Fragen zum Thema Ausrüstung helfen wir dir jederzeit und gerne mit Rat und Tat weiter. Die meisten technischen Ausrüstungsgegenstände können bei VIVALPIN zu günstigen Konditionen ausgeliehen werden.

**Kursabsage durch Krankheit etc.:** Falls du wegen einer Erkrankung oder aus anderen privaten Gründen kurzfristig an einem Kurs oder einer Führung nicht teilnehmen kannst, fallen die in den AGBs aufgeführten Stornokosten an. Dafür bitten wir um Verständnis, da ansonsten bei den üblicherweise kleinen Gruppengrößen die Durchführungssicherheit für die übrigen Teilnehmenden nicht gewährleistet wäre. Eine Kulanzlösung bei einem Reiserücktritt ist nur möglich, wenn kurzfristig ein Ersatz gefunden werden kann. Deshalb bitten wir dich, uns schnellstmöglich über deinen Rücktritt zu informieren.

Unabhängig davon empfehlen wir für alle Kurse und Führungen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, die in vielen Fällen die Stornogebühren übernimmt.