

PACKLISTE

TAGESTOUR KLETTERSTEIG

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
AM KÖRPER	Funktionelle Hose	x
	Funktionsshirt	x
	Funktionelle Jacke oder Weste	x
	Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle	x
	Rucksack	1320 g
UNVERZICHTBAR	Klettergurt	230 g
	Klettersteigset	520 g
	Klettersteighandschuhe	120 g
	Verriegelbarer Karabiner	95 g
	Kletterhelm	320 g
	Wechselshirt kurz	150 g
	Wasser und winddichte Jacke	900 g
	Wasser und winddichte Hose	300 g
	Mütze oder Stirnband	60g
	Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam	60 g
	Erste Hilfe Set M	280 g
	Blasenpflaster	20 g
	Kopfschmerztabletten	20 g
	Trinkflasche oder -blase mit min.1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1190 g
	Elektrolyt-/Magnesium Tablette	10 g
	Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	150 g
	Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g
	Stirnlampe	80g
	Handy mit Notfallnummern	130g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)	6 kg
EMPFEHLENSWERT:	Sonnenbrille	30 g
	Kurze funktionelle Hose	220 g
	Bandschlinge	40 g
	Kletterschuhe (tourenabhängig)	530 g
	Multitool	150 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“	970 g

Liebe Bergfreundin,
lieber Bergfreund,

für jede Tour gilt: So wenig wie möglich dabei haben – aber doch so viel wie nötig!

Gemeinsam mit den staatlich geprüften Bergführern vom Verband Deutscher Berg- und Skiführer haben wir unseren Erfahrungsschatz als Tipps für euch in Packlisten zusammengestellt. Bitte berücksichtigt, dass alle Gewichtsangaben nur Empfehlungen sind und abweichen können.

Generell kann man davon ausgehen: Je hochwertiger das Equipment ist, um so leichter ist es auch.

Wir wünschen euch viel Spaß „on tour“!

WICHTIG:
Schwere Sachen dicht am Körper!



FORTSETZUNG AUF SEITE 2!

PACKLISTE

TAGESTOUR KLETTERSTEIG

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
<i>OHNE BERGFÜHRER</i>	Tourenbeschreibung, evtl. aus Buch kopiert	80 g
	Kompass	80 g
	GPS	220 g
	Sicherungsseil kurz	1000 g
	Biwaksack	280 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	1,66 kg
	Gesamtgewicht (Richtwert)	8,625 kg
<i>EXPERTENTIPP</i>	Faltbare Stöcke	x
<i>OPTIONAL</i>	Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte	x
	Pullover / Fleece	x
	Foto und /-tasche	x

SEITE 2