

PACKLISTE

MEHRTAGESTOUR SCHNEESCHUH-/SKITOUR

AM KÖRPER

✓ Artikel	Gewicht (Circa)
Ski- Schneeschuhequipment	x
Funktionelle Skitourenhose	x
Funktionsshirt	x
Funktionelle Jacke oder Weste	x
Mütze	x
Leichte Handschuhe	x
LVS Gerät, Batterien sind vor der Tour zu kontrollieren!	x

UNVERZICHTBAR

Rucksack	1880 g
Sonde	300 g
Schaufel	750 g
Harscheisen	190 g
Wechselshirt lang	200 g
Unterhose lang	160 g
Ski-Socken zum wechseln	80 g
Wasser und winddichte Jacke	900 g
Wasser und winddichte Hose (Überhose)	300 g
Dicke Handschuhe (Wechselhandschuhe)	280 g
Mütze oder Stirnband	60 g
Cap oder Buff	70 g
Sonnencreme LSF 50 mit Lippenbalsam	60 g
Sonnenbrille / Gletscherbrille, am besten selbsttönend	30 g
Trinkflasche oder -blase	190 g
Thermoskanne	560 g
Minimum 1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1000 g
Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150 g
Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	200 g
Erste Hilfe Set M	280 g
Blasenpflaster	20 g
Kopfschmerztabletten	20 g
Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g
Hüttenschlafsack	250 g
Waschbeutel (Reiseduschgel, Zahnbürste/-pasta, kleines Funktionshandtuch, Taschentücher, Ohropax)	280 g
Stirnlampe	80g
Handy mit Notfallnummern	130g
Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)	8,61 kg

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

MEHRTAGESTOUR SCHNEESCHUH-/SKITOUR

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
<i>EMPFEHLENSWERT</i>	Skibrille	140 g
	Multitool	150 g
	Reparaturset (Schraubenzieher, Kabelbinder, Tape etc.)	180 g
	Packsack	50 g
	Brotzeitbox	130 g
		Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“
<i>OHNE BERGFÜHRER</i>	Snowcard	50 g
	Kartenmaterial	80 g
	Tourenführer	210 g
	Höhenmesser	60 g
	Kompass	80 g
	GPS	220 g
	Biwaksack	280 g
		Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“
	Gesamtgewicht (Richtwert)	10,5 kg
<i>OPTIONAL</i>	Brotzeit	x
	Pullover / Fleece	x
	Wachs (Skitour)	x
	Gamaschen (Schneeschuhtour)	x
	Foto und /-tasche	x
	Ersatzbatterien	x
<i>ZUSÄTZLICHES EQUIPMENT BEI GLETSCHER-ÜBERQUERUNGEN OHNE BERGFÜHRER</i>	Seil: Tourabhängig 35 / 50 Meter	2700 g
	Klettergurt	230 g
	Verriegelbare Karabiner, 2 Stück	190 g
	Prusikschlingen: 4m x Ø 6mm, davon 2 Stück	100 g
	Bandschlinge	40 g
	2 Eisschrauben	320 g
	Eispickel	630 g
	Steigeisen	1000 g
	Je nach Tour: Keile + Friends	500 g
		Zusätzlich ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer / Gletscher“

SEITE 2