

PACKLISTE

TAGESTOUR SCHNEESCHUH-/SKITOUR

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
AM KÖRPER	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
	Rucksack	1290 g
UNVERZICHTBAR	Sonde	300 g
	Schaufel	750 g
	Harscheisen (Skitour)	190 g
	Wechselshirt lang	200 g
	Dicke Handschuhe (Wechselhandschuhe)	280 g
	Wasser und winddichte Jacke	450 g
	Wasser und winddichte Hose	300 g
	Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam	60 g
	Sonnen- bzw. Gletscherbrille, am besten selbsttönend	30 g
	Trinkflasche oder -blase mit min.1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1200 g
	Elektrolyt-/Magnesium Tabletten	10 g
	Erste Hilfe Set S inkl. Rettungsdecke	190 g
	Blasenpflaster	20 g
	Kopfschmerztabletten	20 g
	Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g
	Stirnlampe	80g
	Handy mit Notfallnummern	130g
Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)	5,6 kg	
EMPFEHLENSWERT	Nüsse, Riegel nach Bedarf	200 g
	Skibrille	140 g
	Gamaschen (Schneeschuh)	120 g
	Skiwachs (Skitour)	20 g
	Reparaturset (Schraubenzieher, Kabelbinder, Tape etc.)	180 g
	Packsack	50 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“	960 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 SCHNEESCHUH-/SKITOUR

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
<i>OHNE BERGFÜHRER</i>	Kartenmaterial	80 g
	Tourenführer	210 g
	Höhenmesser	60 g
	Kompass	80 g
	GPS	220 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	800 g
	Gesamtgewicht (Richtwert)	7,36 kg
<i>EXPERTENTIPP</i>	Multitool	x
<i>OPTIONAL</i>	Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte	x
	Pullover / Fleece	x
	Antistollspray	x
	Foto und /-tasche	x
	Wechselmütze	x

SEITE 2