

# PACKLISTE

## TAGESTOUR WANDERN

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
AM KÖRPER	Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle	x
	Funktionelle Wanderhose	x
	Funktionsshirt	x
	Funktionelle Jacke oder Weste	x
	<b>Rucksack</b>	<b>1,55 kg</b>
UNVERZICHTBAR	Wechselshirt kurzarm	150 g
	Wasser- und winddichte Jacke	900 g
	Wasser- und winddichte Hose	300 g
	Mütze oder Stirnband	60 g
	Cap oder Buff	70 g
	Dünne Handschuhe	70 g
	Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam	60 g
	Sonnenbrille	30 g
	Trinkflasche oder -blase mit min. 1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1190 g
	Elektrolyt-/Magnesiumtablette	150 g
	Erste Hilfe Set (S oder M) mit Blasenpflaster und persönlichen Medikamenten	150 g
	Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g
	Kleine Taschenlampe / optimal: Stirnlampe	80 g
	Handy mit Notfallnummern	130 g
	<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“</b>	<b>3,4 kg</b>
EMPFEHLENSWERT	Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	200 g
	Kurze, funktionelle Hose	220 g
	Taschenmesser	60 g
	Teleskopstöcke	460 g
	<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“</b>	<b>940 g</b>
OHNE BERGFÜHRER	Kartenmaterial	80 g
	Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210 g
	Kompass	80 g
	oder GPS	220 g
	<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“</b>	<b>590 g</b>
	<b>Gesamtgewicht (Richtwert)</b>	<b>6,48 kg</b>
OPTIONAL	Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte	x
	Pullover / Fleece	x
	Foto und /-tasche	x

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!

