

PACKLISTE

EINTAGESTOUR SKITOUR

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
AM KÖRPER	Funktionsunterwäsche und -socken	x
	Funktionelle Jacke	x
	Skitourenhose	x
	Tourenskischuhe	x
	Tourenski	x
	Teleskopstöcke mit Schneetellern	x
	LVS	x
	Mütze	x
	Dünne Handschuhe	x
	Rucksack, etwa 26-34 Liter	1460 g
UNVERZICHTBAR	Wechselshirt (kurz-/langarm)	150 g
	Wasser- und winddichte Jacke	400 g
	Warme Daunenjacke	500 g
	Warme Handschuhe	150 g
	Lawinensonde	200 g
	Lawinenschaufel mit Griff	440 g
	Biwaksack	270 g
	Erste-Hilfe-Set mit persönlichen Medikamenten	280 g
	Thermosflasche mit Tee	800 g
	Brotzeit	300 g
	Harscheisen	100 g
	Steigfelle	300 g
	Skihelm	500 g
	Skibrille	120 g
	Sonnencreme LSF 50 mit Lippenbalsam	30 g
	Sonnenbrille	30 g
	Ausweis, Bargeld, EC-Karte, Plastikbeutel	60 g
	Smartphone inkl. Notfallnummern und Höhenmesser	140 g
	Kleine Taschenlampe / Stirnlampe	70 g
EMPFEHLENSWERT	Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	150 g
	Taschentücher	10 g
	Taschenmesser	60 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

EINTAGESTOUR

SKITOUR

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
OHNE BERGFÜHRER	Kartenmaterial	80 g
	Skitourenführer	100 g
	GPS	220 g
OPTIONAL	Trinkblase, Thermo Bag, Tube Insulator, 1 Liter Wasser	x
	Kamera	x
	Reparaturset: Kabelbinder, Draht, Fellkleber, Wachs	x
	DAV Snowcard	x
	Powerbank	x
	Pullover / Fleece	x
	Gesamtgewicht (Richtwert)	6,920 kg

SEITE 2