

# PACKLISTE

## MEHRTAGESTOUR HOCHTOUR/GLETSCHER

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)	
AM KÖRPER	Knöchelhohe Wanderschuhe mit sehr steifer Profilssole, am besten steigeisenfest	x	
	Funktionelle Wanderhose	x	
	Funktionsshirt	x	
	Funktionelle Jacke oder Weste	x	
	<b>Rucksack</b>	<b>1800 g</b>	
UNVERZICHTBAR	Wechselshirt kurzarm	150 g	
	Wechselshirt langarm	200 g	
	1 - 2 Unterhosen kurz lang	100 g	
	Funktionssocken	60 g	
	Wasser und winddichte Jacke	900 g	
	Wasser und winddichte Hose	300 g	
	Mütze und / oder Stirnband	60 g	
	Dünne Handschuhe	70 g	
	Dicke Handschuhe	280 g	
	Kurze funktionelle Hose	200 g	
	Cap oder Buff	70 g	
	Sonnencreme LSF 50 mit Lippenbalsam	60 g	
	Sonnenbrille / Gletscherbrille, am besten selbsttönend	30 g	
	Trinkflasche oder -blase mit min.1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1200 g	
	Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150 g	
	Müsli, Trockenobst, Nüsse, Riegel nach Bedarf	200 g	
	Erste Hilfe Set M (inkl. Rettungsdecke)	280 g	
	Blasenpflaster	20 g	
	Kopfschmerztabletten	20 g	
	Teleskopstöcke	460 g	
	<b>Hardware für Hochtouren:</b>		
	• Klettergurt	230 g	
	• Verriegelbare Karabiner, 2 Stück	190g	
	• Prusikschnellen: 4m x Ø 6mm, davon 2 Stück	100 g	
	• Bandschlinge	40 g	
	• Eispickel	630 g	
• Steigeisen	1000 g		
• Kletterhelm	320 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

## MEHRTAGESTOUR HOCHTOUR/GLETSCHER

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
UNVERZICHTBAR	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
	<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)</b>	<b>9,89 kg</b>
EMPFEHLENSWERT	Thermoskanne	560 g
	Taschenlampe	50 g
	Multitool	150 g
	T-Shirt für Hütte (Baumwolle)	150 g
	Leichte Hose	200 g
	Gamaschen	120 g
	Plastikbeutel (für Müll oder Nasswäsche)	20 g
	<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“</b>	<b>1,25 kg</b>
OHNE BERGFÜHRER	Kartenmaterial	80 g
	Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210 g
	Kompass	80 g
	GPS	220 g
	Biwaksack	280 g
	<b>Hardware für Hochtouren:</b>	
	• Seil: Tourabhängig 35 / 50 Meter	2700 g
	• 2 Eisschrauben	340 g
	• Je nach Tour: Keile + Friends	700 g
	<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“</b>	<b>4,61 kg</b>
	<b>Gesamtgewicht (Richtwert)</b>	<b>15,75 kg</b>
OPTIONAL	Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte	x
	Pullover / Fleece	x
	Foto und /-tasche	x
	Akkus /Ersatzbatterien (Stirnlampe, Foto, GPS etc.)	x

SEITE 2