

PACKLISTE

TAGESTOUR WANDERN

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
AM KÖRPER	Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle	x
	Funktionelle Wanderhose	x
	Funktionsshirt	x
	Funktionelle Jacke oder Weste	x
	Rucksack	1,55 kg
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
	Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“	3,4 kg
EMPFEHLENSWERT	Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	200 g
	Kurze, funktionelle Hose	220 g
	Taschenmesser	60 g
	Teleskopstöcke	460 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“	940 g
OHNE BERGFÜHRER	Kartenmaterial	80 g
	Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210 g
	Kompass	80 g
	oder GPS	220 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	590 g
	Gesamtgewicht (Richtwert)	6,48 kg
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!

