

PACKLISTE

HOCHTOUR / GLETSCHER | Mehrtagestour

Seite 1 von 2

Lieber Bergfreund,
für jede Tour gilt: So wenig wie möglich dabei haben – aber doch so viel wie nötig!

Gemeinsam mit den staatlich geprüften Bergführern von OASE Alpin Center haben wir unseren Erfahrungsschatz als Tipps für Euch in Packlisten zusammengestellt.

Bitte berücksichtigt, dass alle Gewichtsangaben nur Annäherungswerte sind und abweichen können.

Generell kann man davon ausgehen: Je hochwertiger das Equipment ist, um so leichter ist es auch.

Wir wünschen Dir viel Spaß „on tour“!



Am Körper:

Artikel	Gewicht (Durchschnittswerte)	Mein Packgewicht	✓
Knöchelhohe Wanderschuhe mit sehr steifer Profilsohle, am besten steigeisenfest			
Funktionelle Wanderhose			
Funktionsshirt			
Funktionelle Jacke oder Weste			
Rucksack	1800 g		

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		
Hardware für Hochtouren:			
Klettergurt	230 g		
Verriegelbare Karabiner, 2 Stück	190g		
Prusikschlingen: 4m x Ø 6mm, davon 2 Stück	100 g		
Bandschlinge	40 g		
Eispickel	630 g		
Steigeisen	1000 g		
Kletterhelm	320 g		
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		
Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)	9,89 kg		

PACKLISTE

HOCHTOUR / GLETSCHER | Mehrtagestour

Seite 2 von 2



Empfehlenswert:



Artikel	Gewicht (Durchschnittswerte)	Mein Packgewicht	✓
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		
Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“	1,25 kg		

Ohne Bergführer:



Kartenmaterial	80 g		
Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210 g		
Kompass	80 g		
GPS	220 g		
Biwaksack	280 g		
Hardware für Hochtouren:			
Seil: Tourabhängig 35 / 50 Meter	2700 g		
2 Eisschrauben	340 g		
Je nach Tour: Keile + Friends	700 g		
Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	4,61 kg		

GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)	15,75 kg		
----------------------------------	-----------------	--	--

Optional:

Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte			
Pullover / Fleece			
Foto und /-tasche			
Akkus /Ersatzbatterien (Stirnlampe, Foto, GPS etc.)			