

PACKLISTE

KLETTERSTEIG | Tagestour



Am Körper:

| Artikel | Gewicht (Durchschnittswerte) | Mein Packgewicht | ✓ |
|--|---------------------------------|---------------------|---|
| Funktionelle Hose | | | |
| Funktionsshirt | | | |
| Funktionelle Jacke oder Weste | | | |
| Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle | | | |
| Rucksack | 1320 g | | |

Unverzichtbar:



| | | | |
|---|-------------|--|--|
| Klettergurt | 230 g | | |
| Klettersteigset | 520 g | | |
| Klettersteighandschuhe | 120 g | | |
| Verriegelbarer Karabiner | 95 g | | |
| Kletterhelm | 320 g | | |
| Wechselshirt kurz | 150 g | | |
| Wasser und winddichte Jacke | 900 g | | |
| Wasser und winddichte Hose | 300 g | | |
| Mütze oder Stirnband | 60g | | |
| Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam | 60 g | | |
| Erste Hilfe Set M | 280 g | | |
| Blasenpflaster | 20 g | | |
| Kopfschmerztabletten | 20 g | | |
| Trinkflasche oder -blase mit min.1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig) | 1190 g | | |
| Elektrolyt-/Magnesium Tablette | 10 g | | |
| Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf | 150 g | | |
| Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel | 40 g | | |
| Stirnlampe | 80g | | |
| Handy mit Notfallnummern | 130g | | |
| Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ | 6 kg | | |

Empfehlenswert:



| | | | |
|--|--------------|--|--|
| Sonnenbrille | 30 g | | |
| Kurze funktionelle Hose | 220 g | | |
| Bandschlinge | 40 g | | |
| Kletterschuhe (tourenabhängig) | 530 g | | |
| Multitool | 150 g | | |
| Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“ | 970 g | | |

Ohne Bergführer:



| | | | |
|---|----------------|--|--|
| Tourenbeschreibung, evtl. aus Buch kopiert | 80 g | | |
| Kompass | 80 g | | |
| GPS | 220 g | | |
| Sicherungsseil kurz | 1000 g | | |
| Biwaksack | 280 g | | |
| Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“ | 1,66 kg | | |

| | | | |
|----------------------------------|-----------------|--|--|
| GESAMTGEWICHT (RICHTWERT) | 8,625 kg | | |
|----------------------------------|-----------------|--|--|

Expertentipp:

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| Faltbare Stöcke | | | |
|-----------------|--|--|--|

Optional:

| | | | |
|---|--|--|--|
| Brotzeit, falls unterwegs keine bewirtschaftete Hütte | | | |
| Pullover / Fleece | | | |
| Foto und /-tasche | | | |

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“!

Alle Angaben sind lediglich Empfehlungen. Für Vollständigkeit und Stimmigkeit übernehmen wir keine Haftung.

