

PACKLISTE

SCHNEESCHUH-/SKITOUR | 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	✓
Ski- Schneeschuhequipment			
Funktionelle Skitourenhose			
Funktionsshirt			
Funktionelle Jacke oder Weste			
Mütze			
Leichte Handschuhe			
LVS Gerät, Batterien sind vor der Tour zu kontrollieren!			
Rucksack	1880 g		

Unverzichtbar:



Sonde	300 g		
Schaufel	750 g		
Harscheisen	190 g		
Wechselshirt lang	200 g		
Unterhose lang	160 g		
Ski-Socken zum wechseln	80 g		
Wasser und winddichte Jacke	900 g		
Wasser und winddichte Hose (Überhose)	300 g		
Dicke Handschuhe (Wechselhandschuhe)	280 g		
Mütze oder Stirnband	60 g		
Cap oder Buff	70 g		
Sonnencreme LSF 50 mit Lippenbalsam	60 g		
Sonnenbrille / Gletscherbrille, am besten selbsttönend	30 g		
Trinkflasche oder -blase	190 g		
Thermoskanne	560 g		
Minimum 1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1000 g		
Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150 g		
Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	200 g		
Erste Hilfe Set M	280 g		
Blasenpflaster	20 g		
Kopfschmerztabletten	20 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)	8,61 kg		

Empfehlenswert:



Skibrille	140 g		
Multitool	150 g		
Reparaturset (Schraubenzieher, Kabelbinder, Tape etc.)	180 g		
Packsack	50 g		
Brotzeitbox	130 g		
Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“	650 g		

PACKLISTE

SCHNEESCHUH-/SKITOUR | Mehrtagestour Seite 2 von 2



Ohne Bergführer:



Artikel	Gewicht (Durchschnittswerte)	Mein Packgewicht	✓
Snowcard	50 g		
Kartenmaterial	80 g		
Tourenführer	210 g		
Höhenmesser	60 g		
Kompass	80 g		
GPS	220 g		
Biwaksack	280 g		
Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	1 kg		

GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)	10,5 kg		
----------------------------------	----------------	--	--

Optional:

Brotzeit			
Pullover / Fleece			
Wachs (Skitour)			
Gamaschen (Schneeschuhtour)			
Foto und /-tasche			
Ersatzbatterien			

Zusätzliches
Equipment bei
Gletscherüberquerungen
ohne Bergführer:



Seil: Tourabhängig 35 / 50 Meter	2700 g		
Klettergurt	230 g		
Verriegelbare Karabiner, 2 Stück	190 g		
Prusikschlingen: 4m x Ø 6mm, davon 2 Stück	100 g		
Bandschlinge	40 g		
2 Eisschrauben	320 g		
Eispickel	630 g		
Steigeisen	1000 g		
Je nach Tour: Keile + Friends	500 g		
Zusätzlich ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer / Gletscher“	5,7 kg		