

# PACKLISTE

## SCHNEESCHUH-/SKITOUR | Tagestour

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)		✓
Ski- Schneeschuhequipment			
Funktionelle Skitourenhose			
Funktionsshirt			
Funktionelle Jacke oder Weste			
Mütze			
Leichte Handschuhe			
LVS Gerät, Batterien sind vor der Tour zu kontrollieren!			
<b>Rucksack</b>	<b>1290 g</b>		

### Unverzichtbar:



Sonde	300 g		
Schaufel	750 g		
Harscheisen (Skitour)	190 g		
Wechselshirt lang	200 g		
Dicke Handschuhe (Wechselhandschuhe)	280 g		
Wasser und winddichte Jacke	450 g		
Wasser und winddichte Hose	300 g		
Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam	60 g		
Sonnen- bzw. Gletscherbrille, am besten selbsttönend	30 g		
Trinkflasche oder -blase mit min.1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1200 g		
Elektrolyt-/Magnesium Tabletten	10 g		
Erste Hilfe Set S inkl. Rettungsdecke	190 g		
Blasenpflaster	20 g		
Kopfschmerztabletten	20 g		
Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g		
Stirnlampe	80g		
Handy mit Notfallnummern	130g		
<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)</b>	<b>5,6 kg</b>		

### Empfehlenswert:



Nüsse, Riegel nach Bedarf	200 g		
Skibrille	140 g		
Gamaschen (Schneeschuh)	120 g		
Skiwachs (Skitour)	20 g		
Reparaturset (Schraubenzieher, Kabelbinder, Tape etc.)	180 g		
Packsack	50 g		
<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“</b>	<b>960 g</b>		

# PACKLISTE

## SCHNEESCHUH-/SKITOUR | Tagestour

Seite 1 von 2



Ohne Bergführer:



Artikel	Gewicht (Durchschnittswerte)	Mein Packgewicht	✓
Kartenmaterial	80 g		
Tourenführer	210 g		
Höhenmesser	60 g		
Kompass	80 g		
GPS	220 g		
Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	800 g		

<b>GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)</b>	<b>7,36 kg</b>		
----------------------------------	----------------	--	--

Expertentipp:

Multitool			
-----------	--	--	--

Optional:

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