

# PACKLISTE

## WANDERN | 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 Profilsohle			
Funktionelle Wanderhose			
Funktionsshirt			
Funktionelle Jacke oder Weste			
<b>Rucksack</b>	<b>1,7 kg</b>		

### Unverzichtbar:



Wechselshirt kurzarm	150g		
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 oder Stirnband	60 g		
Cap oder Buff	70 g		
Dünne Handschuhe	70 g		
Kurze funktionelle Hose	220 g		
Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam	60 g		
Sonnenbrille, am besten selbsttönend	30 g		
Trinkflasche oder -blase mit min. 1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1200 g		
Elektrolyt-/Magnesiumtabletten (Röhrchen)	150 g		
Müsli, Trockenobst, Nüsse, Riegel nach Bedarf	150 g		
Erste Hilfe Set M mit Blasenpflaster und persönlichen Medikamenten inkl. Rettungsdecke	320 g		
Kopfschmerztabletten	20 g		
Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g		
Hüttenschlafsack	250 g		
Waschbeutel (Reiseduschgel, Zahnbürste/-pasta, kleines Funktionshandtuch, Taschentücher, Ohropax)	280 g		
Kleine Taschenlampe / optimal: Stirnlampe	80g		
Handy mit Notfallnummern	130g		
<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (inkl. Rucksack)</b>	<b>4,9 kg</b>		

### Empfehlenswert:



Teleskopstöcke	460 g		
Taschenmesser	60 g		
Leichte Hose	200 g		
T-Shirt für Hütte (Baumwolle)	150 g		
Hüttenschuhe	180 g		
Plastikbeutel (für leichte Turnschuhe, Hüttenschuhe, Schutzwäsche etc.)	20 g		
<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“</b>	<b>1kg</b>		

# PACKLISTE

## WANDERN | Mehrtagestour

Seite 2 von 2

Ohne Bergführer:



Artikel	Gewicht (Durchschnittswerte)	Mein Packgewicht	✓
Kartenmaterial	80 g		
Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210 g		
Kompass	80 g		
GPS	220 g		
Biwaksack	280 g		
Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	870 g		

<b>GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)</b>	<b>8,5 kg</b>		
----------------------------------	---------------	--	--

Expertentipp:

Schirm	210 g		
--------	-------	--	--

Optional:

Brotzeit			
Pullover / Fleece			
Foto und /-tasche			
Akkus / Ersatzbatterien (Stirnlampe, Foto, GPS etc.)			