

# PACKLISTE

## WANDERN | Tagestour



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>1,55 kg</b>		

### Unverzichtbar:



Wechselshirt kurzarm	150 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		
Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam	60 g		
Sonnenbrille	30 g		
Trinkflasche oder -blase mit min. 1 Liter Flüssigkeit (tourenabhängig)	1190 g		
Elektrolyt-/Magnesiumtablette	150 g		
Erste Hilfe Set (S oder M) mit Blasenpflaster und persönlichen Medikamenten	150 g		
Ausweis, Bargeld, EC Karte, Plastikbeutel	40 g		
Kleine Taschenlampe / optimal: Stirnlampe	80 g		
Handy mit Notfallnummern	130 g		
<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“ (incl. Rucksack)</b>	<b>3,4 kg</b>		

### Empfehlenswert:



Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	200 g		
Kurze, funktionelle Hose	220 g		
Taschenmesser	60 g		
Teleskopstöcke	460 g		
<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“</b>	<b>940 g</b>		

### Ohne Bergführer:



Kartenmaterial	80 g		
Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210 g		
Kompass	80 g		
ODER GPS	220 g		
<b>Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“</b>	<b>590 g</b>		

**GESAMTGEWICHT (RICHTWERT)**

**6,48 kg**

### Optional:

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