

# Skitour | Eintagestour

✓	Artikel	Gewicht (Circa)
Am Körper	Funktionsunterwäsche und -socken	-
	Funktionelle Jacke	-
	Skitourenhose	-
	Tourenskischuhe	-
	Tourenski	-
	Teleskopstöcke mit Schneetellern	-
	LVS	-
	Mütze	-
	Dünne Handschuhe	-
	Rucksack, etwa 26-34 Liter	1460 g
Unverzichtbar	Wechselshirt (kurz-/langarm)	150 g
	Wasser- und winddichte Jacke	400 g
	Warme Daunenjacke	500 g
	Warme Handschuhe	150 g
	Lawinensonde	200 g
	Lawinenschaufel mit Griff	440 g
	Biwaksack	270 g
	Erste-Hilfe-Set mit persönlichen Medikamenten	280 g
	Thermosflasche mit Tee	800 g
	Brotzeit	300 g
	Harscheisen	100 g
	Steigfelle	300 g
	Skihelm	500 g
	Skibrille	120 g
	Sonnencreme LSF 50 mit Lippenbalsam	30 g
	Sonnenbrille	30 g
	Ausweis, Bargeld, EC-Karte, Plastikbeutel	60 g
Smartphone inkl. Notfallnummern und Höhenmesser	140 g	
Kleine Taschenlampe / Stirnlampe	70 g	
Empfehlenswert	Nüsse, Trockenobst, Riegel nach Bedarf	150 g
	Taschentücher	10 g
	Taschenmesser	60 g

**Liebe Bergfreundin,  
Lieber Bergfreund**

für jede Tour gilt: So wenig wie möglich dabei haben – aber doch so viel wie nötig!

Gemeinsam mit den staatlich geprüften Bergführern vom Verband Deutscher Berg- und Skiführer haben wir unseren Erfahrungsschatz als Tipps für euch in Packlisten zusammengestellt. Bitte berücksichtigt, dass alle Gewichtsangaben nur Empfehlungen sind und abweichen können.

Generell kann man davon ausgehen: Je hochwertiger das Equipment ist, um so leichter ist es auch.

Wir wünschen euch viel Spaß „on tour“!

**WICHTIG:  
Schwere Sachen  
dicht am Körper!**



• Bitte wenden

Alle Angaben sind lediglich Empfehlungen. Für Vollständigkeit und Stimmigkeit übernehmen wir keine Haftung. Deuter Sport GmbH in Zusammenarbeit mit dem Verband Deutscher Berg- und Skiführer e.V.

