

PACKLISTE

MEHRTAGESTOUR WANDERN

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
AM KÖRPER	Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle	x
	Funktionelle Wanderhose	x
	Funktionsshirt	x
	Funktionelle Jacke oder Weste	x
	Rucksack	1,7 kg
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
	Ungefähres Gesamtgewicht „Unverzichtbar“	4,9 kg

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!



FORTSETZUNG AUF SEITE 2!

PACKLISTE

MEHRTAGESTOUR WANDERN

	✓ Artikel	Gewicht (Circa)
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
	Ungefähres Gesamtgewicht „Empfehlenswert“	1kg
OHNE BERGFÜHRER	Kartenmaterial	80 g
	Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210 g
	Kompass	80 g
	GPS	220 g
	Biwaksack	280 g
	Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	870 g
	Gesamtgewicht (Richtwert)	8,5 kg
EXPERTENTIPP	Schirm	210 g
OPTIONAL	Brotzeit	x
	Pullover / Fleece	x
	Foto und /-tasche	x
	Akkus / Ersatzbatterien (Stirnlampe, Foto, GPS etc.)	x

SEITE 2