

PACKLISTE

HOCHTOUR • RUCKSACK CA. 45 L, GEWICHT CA. 10 KG



Lieber Bergfreund,

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

Wir, die Bergführer vom OASE Alpin Center, haben nach unseren Erfahrungen diese Packliste als Tipp für Euch 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 empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner* und wünschen Dir viel Spaß auf Deiner Tour!

		Gewicht ca. (in Gramm)	mein Packgewicht	✓
AM KÖRPER	Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken			
	Funktionelle Berghose (Patagonia)*			
	Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*			
	Funktionelle Jacke oder Weste (Patagonia)*			
	Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle, möglichst steigeisenfest, Kategorie B/C oder C (Meindl)*			
	Teleskopstöcke (Leki)* sind empfehlenswert			
UNVERZICHTBAR	Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1830		
	Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160		
	Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220		
	2 Unterhosen kurz / lang	140		
	1 Paar Funktionssocken	60		
	Wasser- und winddichte Jacke (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex (kein Poncho)	690		
	Wasser- und winddichte Hose (Patagonia)*, evtl. Gore-Tex	310		
	Mütze oder Stirnband	40		
	Dünne Handschuhe	80		
	Dicke Handschuhe	280		
	Kurze funktionelle Hose	210		
	Sonnencreme LSF 50 und Lipenschutz	70		
	Cap oder Buff	40		
	Sonnenbrille / Gletscherbrille, am besten selbsttönend	30		
	Trinkflasche, Trinkblase oder Thermoskanne mit 1 Liter Flüssigkeit	1560		
	Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150		
	Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210		
	Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster	220		
	Kleine Taschenlampe / Stirnlampe	80		
	Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40		
	Hüttenschlafsack (Deuter)*	250		
	Waschbeutel mit Wasch-Set (Proben verwenden) und Oropax	220		
	Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30x60 cm	60		
Handy mit Notfallnummern	130			
Ungefähres Gesamtgewicht „unverzichtbar“	7080			

PACKLISTE

HOCHTOUR • RUCKSACK CA. 45 L, GEWICHT CA. 10 KG



		Gewicht ca. (in Gramm)	mein Packgewicht	✓
UNVERZICHTBAR	Spezielle Hochtourenausrüstung			
	Klettergurt (Petzl)*	430		
	Eispickel (Petzl)*	630		
	Steigeisen (Petzl)*	1000		
	Verriegelbare Karabiner 2x (Petzl)*	150		
	Prusikschlingen: 4m x Ø 6mm, davon 2 Stück	100		
	Bandschlinge	40		
	Kletterhelm (Petzl)*	320		
	Ungefähres Gesamtgewicht „Hochtourenausrüstung“	2670		
EMPFEHLENSWERT	Gamaschen (Deuter)*	120		
	Multitool (Victorinox)*	150		
	Leichte Hose	320		
	T-Shirt für die Hütte	170		
	Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für die Hütte	200		
	Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20		
	Fotoapparat	250		
		Ungefähres Gesamtgewicht „empfehlenswert“	1230	
Ungefähres Gesamtgewicht bei geführten Touren		10980		
OHNE BERGFÜHRER	Seil: Tourabhängig 35 / 50 Meter	2700		
	2 Eisschrauben	340		
	Je nach Tour: Keile + Friends	700		
	Kartenmaterial	80		
	Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210		
	Kompass	80		
	GPS (Garmin)*	220		
	Biwaksack (Ortovox)*	280		
	Akkus / Ersatzbatterien (Stirnlampe, Foto, GPS etc.)	90		
	Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	4110		
Ungefähres Gesamtgewicht bei Touren ohne Bergführer		15090		