

PACKLISTE

MEHRTAGES-WANDERUNG • RUCKSACK CA. 35 L, GEWICHT CA. 8 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 Wanderhose (Patagonia)*			
	Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*			
	Funktionelle Jacke oder Weste (Patagonia)*			
	Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle (Meindl)*			
	Teleskopstöcke (Leki)* sind empfehlenswert			
UNVERZICHTBAR	Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1730		
	Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160		
	Wechselshirt lang (Icebreaker Merinowolle)*	220		
	2 Unterhosen kurz	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		
	Kurze funktionelle Hose	210		
	Sonnencreme LSF 30 und Lippenchutz	70		
	Cap oder Buff	40		
	Sonnenbrille	30		
	Trinkflasche oder Trinkblase mit 1 Liter Flüssigkeit	1180		
	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“	6320			

PACKLISTE

MEHRTAGES-WANDERUNG • RUCKSACK CA. 35 L, GEWICHT CA. 8 KG



		Gewicht ca. (in Gramm)	mein Packgewicht	✓
EMPEHELENSWERT	Messer (Victorinox)*	60		
	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		
	Bergschirm (Göbel)*	210		
	Ungefähres Gesamtgewicht „empfehlenswert“	1230		

Ungefähres Gesamtgewicht bei geführten Touren	7550		
--	-------------	--	--

OHNE BERGFÜHRER	Kartenmaterial	80		
	Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210		
	Kompass	80		
	GPS (Garmin)*	220		
	Biwaksack (Ortovox)*	280		
	Akkus / Ersatzbatterien (Stirnlampe, Foto, GPS etc.)	90		
	Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	960		

Ungefähres Gesamtgewicht bei Touren ohne Bergführer	8510		
--	-------------	--	--