

PACKLISTE

TAGESWANDERUNG • RUCKSACK CA. 20 L, GEWICHT CA. 6 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	1550		
	Wechselshirt kurz (Icebreaker Merinowolle)*	160		
	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		
	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		
	Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster	220		
	Kleine Taschenlampe / Stirnlampe	80		
	Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40		
	Handy mit Notfallnummern	130		
Ungefähres Gesamtgewicht „unverzichtbar“	5190			

PACKLISTE

TAGESWANDERUNG • RUCKSACK CA. 20 L, GEWICHT CA. 6 KG



		Gewicht ca. (in Gramm)	mein Packgewicht	✓
EMPFEHLenswert	Messer (Victorinox)*	60		
	Kurze funktionelle Hose	210		
	Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210		
	Plastikbeutel für Abfall	20		
	Fotoapparat	250		
	Bergschirm (Göbel)*	210		
	Ungefähres Gesamtgewicht „empfehlenswert“	960		

Ungefähres Gesamtgewicht bei geführten Touren	6120		
------------------------------------------------------	-------------	--	--

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	7080		
------------------------------------------------------------	-------------	--	--