

PACKLISTE

KLETTERSTEIG-TAGESTOUR • RUCKSACK CA. 30 L, GEWICHT CA. 7 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 Bergschuhe mit guter Profilssole, Kategorie B/C (Meindl)*			
	Teleskopstöcke oder faltbare Stöcke (Leki)* sind empfehlenswert			
UNVERZICHTBAR	Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1350		
	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 oder Klettersteighandschuhe (Leki)*	80		
	Kurze funktionelle Hose	210		
	Sonnencreme LSF 30 und Lipenschutz	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“	4780			

PACKLISTE

KLETTERSTEIG-TAGESTOUR • RUCKSACK CA. 30 L, GEWICHT CA. 7 KG



		Gewicht ca. (in Gramm)	mein Packgewicht	✓
UNVERZICHTBAR	Spezielle Klettersteigausrüstung			
	Klettergurt (Petzl)*	430		
	Klettersteigset (Petzl)*	540		
	Verriegelbare Karabiner 2x (Petzl)*	150		
	Prusikschlingen: 4m x Ø 6mm, davon 2 Stück	100		
	Bandschlinge	40		
	Kletterhelm (Petzl)*	320		
	Ungefähres Gesamtgewicht „Klettersteigausrüstung“	1580		
EMPFEHLENSWERT	Kletterschuhe (tourenabhängig)	530		
	Multitool (Victorinox)*	150		
	Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)*	210		
	Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20		
	Fotoapparat	250		
		Ungefähres Gesamtgewicht „empfehlenswert“	1160	
Ungefähres Gesamtgewicht bei geführten Touren		7520		
OHNE BERGFÜHRER	Kartenmaterial	80		
	Wanderführer, Tourenbeschreibungen	210		
	Kompass	80		
	GPS (Garmin)*	220		
	Biwaksack (Ortovox)*	280		
	Sicherungsseil kurz	1000		
	Akkus / Ersatzbatterien (Stirnlampe, Foto, GPS etc.)	90		
		Ungefähres Gesamtgewicht „Ohne Bergführer“	1960	
Ungefähres Gesamtgewicht bei Touren ohne Bergführer		9480		