

HAST DU AN ALLES GEDACHT?

PACKLISTE FÜR WANDERN & MEHRTAGESTOUR



AM KÖRPER

Gewicht (Circa)

● Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle	-
● Funktionelle Wanderhose	-
● Funktionsshirt	-
● Funktionelle Jacke oder Weste	-
● Rucksack	1,7 kg

● 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

UNVERZICHTBAR

Gewicht (Circa)

● 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

EMPFEHLENSWERT

Gewicht (Circa)

● 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*IN

Gewicht (Circa)

● 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