

WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

BERGWANDERN · HOCHTOUREN · KLETTERSTEIGE · KLETTERN · KURSE · SKITOUREN · SCHNEESCHUH-TOUREN



OASE-Packliste für den E5 Spezial mit Similaun:

Rucksack ca. 35 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 9,0 kg

Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner: Deuter-Rucksäcke, Meindl-Schuhe, Maloja- und Arc'teryx Bekleidung, Leki-Stöcke, Göbel-Bergschirme und Seeberger-Trockenfrüchte.

Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche, Socken, Wanderhose und Shirt. Jacke aus PrimaLoft oder Fleece. Knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilssole. **Unbedingt Kategorie BC – bedingt steigeisentauglich BC** (Informationen finden Sie hier: [der richtige Bergschuh](#))

	Gewicht	habe ich gepackt	mein Gewicht
Das ist unverzichtbar			
• Rucksack mit Regenhülle	1.730	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke und Hose (kein Poncho)	1.000	<input type="checkbox"/>	_____
• Je ein Wechselshirt kurz und lang (Merinowolle)	380	<input type="checkbox"/>	_____
• 3 Unterhosen kurz	140	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Paar Funktionssocken	60	<input type="checkbox"/>	_____
• Mütze, Stirnband und dünne Handschuhe	120	<input type="checkbox"/>	_____
• Dicke Handschuhe	200	<input type="checkbox"/>	_____
• Kurze funktionelle Hose	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenschutz: Creme LSF 50, Lippenschutz, Cap, Brille	140	<input type="checkbox"/>	_____
• Trinkflasche oder Trinkblase (1,5 Liter)	1.680	<input type="checkbox"/>	_____
• Buff (OASE AlpinCenter Begrüßungsgeschenk)	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel	210	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandsversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Dünner Hüttenschlafsack aus Seide	250	<input type="checkbox"/>	_____
• Waschbeutel mit Wasch-Set (Proben verwenden) und Oropax	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30x60 cm und Waschlappen	60	<input type="checkbox"/>	_____
Das ist empfehlenswert			
• Handy mit Ladekabel, wasserdicht verpackt	200	<input type="checkbox"/>	_____
• Teleskopstöcke mit kleinen Tellern	520	<input type="checkbox"/>	_____
• Leichte, lange Hose und T-Shirt für die Hütte	490	<input type="checkbox"/>	_____
• T-Shirt für die Hütte	170	<input type="checkbox"/>	_____
• <u>Leichte Schuhe</u> oder Badeschlappen für die Hütte	135	<input type="checkbox"/>	_____
• Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche	20	<input type="checkbox"/>	_____
• Fotoapparat	250	<input type="checkbox"/>	_____
• Bergschirm (kann ausgeliehen werden)	300	<input type="checkbox"/>	_____
• Dry Pack (wasserdichter Packsack)	50	<input type="checkbox"/>	_____
Gesamtgewicht (inkl. Rucksack):	8.975		_____

Das sollte in mein Gepäck (bitte mit Adressanhänger versehen) für Meran: Wechselwäsche, Badesachen