



Kultur und Trekking in Äthiopien mit Besteigung Ras Dashan

ATRAS/September 2016/aw

<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Reise-/Trekkingtasche<input type="checkbox"/> Rucksack ca. 25-35 l<input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack<input type="checkbox"/> Kleine Tasche (zur Deponie im Hotel)<input type="checkbox"/> Schlafsack (750 g Daune Tcomfort –5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack))<input type="checkbox"/> Therm-a-Rest Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)<input type="checkbox"/> Stabiler Berg- und Trekkingschuh (Kategorie B/C)<input type="checkbox"/> Evtl. Trekkingsandalen<input type="checkbox"/> Teleskopstöcke <p>Bekleidung</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Funktionsjacke *<input type="checkbox"/> Funktionshose *<input type="checkbox"/> Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte Daunenweste<input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang<input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden<input type="checkbox"/> Pullover<input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche<input type="checkbox"/> Funktionssocken<input type="checkbox"/> Warme Handschuhe<input type="checkbox"/> Warme Mütze<input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor <p>* Wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung</p>	<p>Zusätzliches</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Toilettenartikel (biologisch abbaubar)<input type="checkbox"/> Handtuch<input type="checkbox"/> Etwas Toilettenpapier<input type="checkbox"/> Taschentücher<input type="checkbox"/> Sonnenhut<input type="checkbox"/> Sonnenbrille (100%ige UV-Absorption)<input type="checkbox"/> Sonnencreme, Lippenchutzcreme (LSF 30+)<input type="checkbox"/> Badesachen<input type="checkbox"/> Regenschutz<input type="checkbox"/> Trinkflasche aus Alu od. Kunststoff (mind. 1l)<input type="checkbox"/> Thermo-Isolierflasche unzerbrechlich aus Edelstahl (mind. 1l)<input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver<input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Ersatzbatterien<input type="checkbox"/> Taschenmesser<input type="checkbox"/> Bergsteiger-/Reiseapotheke<input type="checkbox"/> Insektenschutz <p>Optional</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Feuchttücher<input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel<input type="checkbox"/> Schreibzeug<input type="checkbox"/> Tagebuch<input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug<input type="checkbox"/> Foto/Video<input type="checkbox"/> Fernglas<input type="checkbox"/> Literatur<input type="checkbox"/> Karten<input type="checkbox"/> Höhenmesser<input type="checkbox"/> Kreditkarte
---	--

Tabelle der Schuhkategorien A bis D mit Einsatzangaben

Schuh-kategorie	Aktivität	Terrain
A	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	gute Wege, Parkanlagen
A/B	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
B	anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
B/C	anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
C	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
D	absolut steigeisenfeste Bergschuhe	weglos, Gletscher, Eistouren extrem

Wichtige Dokumente

- Gültiger Reisepass (muss mindestens 6 Monate über die Reisedauer hinaus gültig sein)
- Flugtickets
- Ggf. Bahnfahrkarten

Hinweise

- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen
- Taschenmesser nicht ins Handgepäck packen
- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

Ein wichtiger Tipp zum Schluss:

Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre Trekkingschuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.



UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG



Outdoor- und Trekkingbekleidung
Live without limits
www.adidas.com/outdoor

Globetrotter.de
Ausrüstung

Spezialist in Sachen Outdoor-Ausrüstung
www.globetrotter.de



Tirol – Herz der Alpen
www.tirol.at



Der Online-Shop des Deutschen Alpenvereins
Ausrüstung, Karten, Literatur und vieles mehr!
www.dav-shop.de



Rucksäcke von Deuter – bestechendes
Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Ihr kompetenter Berater für Ihre
Reiseapotheke
www.rondell-apotheke.de



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.de



Wandrerliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Modische Outdoor-Bekleidung, die Natur
mit Technologie und Design verbindet
www.icebreaker.com



Der vertikale Partner mit fast 80 Jahren
Erfahrung im Expeditionsbereich
www.salewa.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.de



Natürliche Ernährung auf
Trekking & Expedition
www.seeberger.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Ferngläser von Carl Zeiss
www.zeiss.de/sportsoptics



Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de