



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Entspannungstage mit Yoga in den Livigno-Alpen

REISECODE: SEHHLIVI

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- Bequeme Sportbekleidung für die Yogaeinheiten 
- Regenhülle für den Rucksack 
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- Yogamatte- & Gymnastikmatte 
- kurze Gamaschen 
- Rucksack ca. 25-30 l 
- Teleskopstöcke 

## BEKLEIDUNG

- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder) 
- Tourenhose 
- Funktionssocken 
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft) 
- Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe 

## ZUSÄTZLICHES

- Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape 
- Kreditkarte/EC-Karte
- Reisepass oder Personalausweis
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) 
- Bargeld
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Persönliche Medikamente
- Sonnenbrille 
- Toilettenartikel
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

## OPTIONAL

- Sitzkissen (faltbar)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt
- Bitte bringen Sie eine Decke für die Entspannungsphasen mit und ggf vorhandene Yoga-Ausrüstung wie Yoga-Blöcke u.Ä.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</b>	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mit Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wandelliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.