



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: 4. Etappe der Grande Traversata delle Alpi

REISECODE: AQGTA4

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kurze Gamaschen                               | <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack  |
| <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 35-40 l                          | <input type="checkbox"/> Snowspikes                   |
| <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)  | <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke               |

## BEKLEIDUNG

- |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Badekleidung                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken                                                  | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                                                      |
| <input type="checkbox"/> Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)                        | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)                                                    |
| <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  | <input type="checkbox"/> leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)  |
| <input type="checkbox"/> Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe                          |                                                                                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose                                                       |                                                                                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> Warmer wind- und wasserabweisender Handschuh (Kälteschutz)       |                                                                                                                                                                                                           |

## ZUSÄTZLICHES

- |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Bargeld                                                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape                              | <input type="checkbox"/> Gletscher- / Sonnenbrille                                       |
| <input type="checkbox"/> Großer Rucksack oder Reisetasche (kein Koffer) für das Mehrtagesgepäck                                                                                | <input type="checkbox"/> Handtuch                                                        |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für Hygienezwecke)  |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät                                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe                                                         | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente                                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)  | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)                                                                                    |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Bitte achten Sie unbedingt auf das Gesamtgewicht Ihrer Ausrüstung und darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt
- Bei schneereichen Wintern oder vorzeitigem Wintereinbruch kann das Begehen von kleinen Schneefeldern notwendig sein.

## Empfehlenswerte Karten

- Rother Wanderführer Iris Kürschner/Dieter Haas: GTA – Grande Traversata delle Alpi

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 mt 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 AUSRÜSTUNG



**patagonia**

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



**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



**LEKI**

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



**Roeckl**  
SPORTS

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



**ORTOVOX**

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



**ROTHER**  
BERGVERLAG

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



**PETZL**  
Access  
the  
inaccessible

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



**Seeberger**

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.