



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Gesundheit - Wanderspaß trotz Knie- und Rückenproblemen

REISECODE: 9GWLEU

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ 1 Paar Sportschuhe | | ☐ Regenhülle für den Rucksack |  |
| ☐ Rucksack ca. 25-30 l |  | ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) |  |
| ☐ Teleskopstöcke |  | ☐ Yogamatte- & Gymnastikmatte |  |

BEKLEIDUNG

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ 1 Trekking oder Sporthose | | ☐ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | |
| ☐ Funktionssocken |  | ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) |  |
| ☐ Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seidl. durchgehender RV) | | ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) |  |
| ☐ Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft) |  | ☐ leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder) |  |
| ☐ Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe |  | | |

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|--|---|--|---|
| ☐ Bargeld | | ☐ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape |  |
| ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät | | ☐ Kreditkarte/EC-Karte | |
| ☐ Persönliche Medikamente | | ☐ Reisepass oder Personalausweis | |
| ☐ Skibrille / Sonnenbrille |  | ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | |
| ☐ Toilettenartikel | | ☐ Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll) | |
| ☐ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst) | | | |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

Bei Herz-Kreislauf-erkrankungen und kürzlich zurückliegenden Operationen empfehlen wir einen Check Up vor Beginn des Kurses.

Sollten Sie Übungsmaterial wie Faszienrollen, Widerstandsbänder etc. zu Hause haben, können Sie dieses gerne zum Kurs mitbringen.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

SOMMER

Schuhkategorie	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
Kletterschuhe	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
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
Skitourenschuh	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
Freerideschuh	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
Pistenskischuh	Alpinski	Skipiste
Snowboard Boots	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



TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Roeckl
SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



ROTHER
BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



PETZL
Access
the
inaccessible

Qualität, Innovation und bestechendes
Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com



Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.