



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Küste, Wüste & Gebirge: Abenteuer im Oman

REISECODE: OMSHA









ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige




AUSRÜSTUNG

- leichter Schlafsack mit Kopfteil
(Kunstfaserschlafsack Komfortbereich +10°C)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- Turnschuhe oder Trekkingsandalen für Besichtigungen
- Regenhülle für den Rucksack 
- Reistasche oder robuster Koffer 
- Rucksack ca. 25-30 l 
- Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)

BEKLEIDUNG

- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Funktionssocken 
- Für Frauen: Baumwolltuch/Kopftuch (bei Besichtigungen und in den Städten obligatorisch)
- T-Shirts/Hemden 
- Trekkinghose lang/knielang 
- Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte Daunenjacke/-weste 
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe 
- Pullover/Jacke 
- Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material) 

ZUSÄTZLICHES

- Auslaufdichte Dose/Box
- Besteck (evtl. Plastik oder bruchfest)
- Handdesinfektionsmittel
- Kreditkarte
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Taschentücher
- Badesachen
- Fotoapparat, Handy, Ladegerät
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Reiseapotheke
- Sonnenbrille 
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Stirnlampe 
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) 

OPTIONAL

- Karten
- Taschenmesser 
- Literatur

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

- Für das Schwimmtrekking sind Badeschuhe mit sicheren Halt und flexibler/rutschfester Noppen Laufsohle zu empfehlen.
- Bei Dezember-Terminen ist im Gebirge mit deutlich kälteren Temperaturen zu rechnen. Hier empfiehlt sich die Mitnahme einer warmen Jacke.
- Für die Zeltübernachtungen werden dünne Schaumstoffmatten bereit gestellt. Es emphielt sich eine Therm-a-Rest Isomatte mitzunehmen.

Das Mittagessen wird oft in Form eines Picknicks serviert. Aus umweltgründen empfehlen wir Ihnen die Mitnahme ihres eigenes Picknickgeschirrs. Sie haben die Möglichkeit Ihr Geschirr zu spülen.

- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- 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.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

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 mit 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



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.