

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: Thailand: Doi Inthanon, Wasserfälle, Nebelwälder

REISECODE: THWAN

### **AUSRÜSTUNG**

	Gamaschen kniehoch	<b>#</b>		Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter	r
	Regenhülle für den Rucksack	Щ		Ausrüstung während des Trekkings)	
	Rucksack ca. 35-50 l	Щ		Reise-/Trekkingtasche (evtl. mit robuster Müllsack-	
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	Щ		Einlage zur wasserdichten Verpackung)	
	Teleskopstöcke	Щ		Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten	
BEK	LEIDUNG				
	Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit	Щ		Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	Щ
	Membranenverarbeitung)			Membranenverarbeitung)	
	Funktionssocken	Щ		Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	$\equiv$
	Halstuch/Neckgaitor	Щ		Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke	鮋
	Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)	Щ		oder Kunstfaserjacke, Primaloft)	
	inkl. Kompressionssack			leichte wind- und wasserabweisende	Щ
	Pullover/Jacke	Щ		Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial	
	T-Shirts/Hemden	<del>  </del>		oder Leder)	
	Trekkinghose lang/knielang	Щ		Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ
	Warme Mütze	Щ			
ZUSÄTZLICHES					
	Badesachen			Elektrolytgetränkepulver	
	Handdesinfektionsmittel			Handtuch	Щ
	Insektenschutz			Kamera, Smartphone, Ladegerät	
	Kleines Nähzeug			Kreditkarte	
	Kugelschreiber			LED-Stirnlampe mit Batterien	Щ
	Nasen- und Mundschutz			Persönliche Medikamente	
	Regenschutz			Reiseapotheke	
	Reisepass oder Personalausweis			Sonnenbrille	Щ
	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)			Sonnenhut	Щ
	Taschentücher			Toilettenartikel	
	Toilettenpapier			Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	Ē
	Universaladapter			Bedarf 1,5 l)	

### **OPTIONAL**

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Antibakterielles Hautreinigungsgel	Fernglas	
Feuchttücher	Foto/Video	
Höhenmesser	Karten	
Literatur	Schreibzeug	
Tagebuch	Taschenmesser	Щ

### 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
В	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
С	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
В	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 AUSRÜSTUNG







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



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com