



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Young Summits: Into the Valleys - Kappadokien

REISECODE: YSTUKA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- |                                                                         |                                                                                   |                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre) |  | <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack                |  |
| <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 30-35 l                           |  | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) |  |
| <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke                                 |  |                                                                     |                                                                                     |

## BEKLEIDUNG

- |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) |  | <input type="checkbox"/> Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung)                                  |  |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken                                            |  | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                                                     |  |
| <input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor                                        |  | <input type="checkbox"/> leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder) |  |
| <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke                                             |  |                                                                                                                       |                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden                                            |  | <input type="checkbox"/> Warme Mütze                                                                                  |  |
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang                                 |  |                                                                                                                       |                                                                                     |

## ZUSÄTZLICHES

- |                                                                                            |                                                                                     |                                                                   |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Badesachen                                                        |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Handtuch                                 |  |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz                                                    |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug                          |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte                                                       |                                                                                     | <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien             |  |
| <input type="checkbox"/> Regenschirm (Bergsteigerschirm)                                   |  | <input type="checkbox"/> Regenschutz                              |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Reiseapotheke                                                     |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Reisetasche oder robuster Koffer         |  |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                                                      |  | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Sonnenhut                                                         |  | <input type="checkbox"/> Taschentücher                            |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Thermosflasche (bruchfest mind. 1l)                               |  | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel                         |                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) |  | <input type="checkbox"/> Universaladapter                         |                                                                                       |

## OPTIONAL

- |                                                             |                                                                                     |                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Fernglas                        |  |
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher                       |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Foto/Video                      |  |
| <input type="checkbox"/> Höhenmesser                        |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Karten                          |  |
| <input type="checkbox"/> Literatur                          |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Proviantbox (stabil mit Deckel) |  |
| <input type="checkbox"/> Schreibzeug                        |                                                                                     | <input type="checkbox"/> Tagebuch                        |  |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser                      |  |                                                          |  |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- 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                                                                         |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <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 AUSTRÜSTUNG



**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.