

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Lodgetrekking Ladakh zum Kennenlernen

REISECODE: INLOD

AUSRÜSTUNG

| | Hüttenschlafsack für die Hüttennächte (leichter | # | Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigte | r |
|-----|---|----------|--|---|
| | Seidenschlafsack für Hygienezwecke) | _ | Ausrüstung während des Trekkings) | _ |
| | Regenhülle für den Rucksack | 牌 | Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit | Щ |
| | Rucksack ca. 25-30 l | = | wasserdichter Müllsack-Einlage) | |
| | Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) | Щ | 3 0 | |
| | Teleskopstöcke | Щ | Daune 80/20, 600+ Cuin Fillpower oder | |
| | Trekkingsandalen oder Turnschuhe | | entsprechenden Kunstfaserschlafsack) | |
| BEK | LEIDUNG | | | |
| | Dünne Windstopper Fingerhandschuhe | = | Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit | Щ |
| | Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit | Щ | Membranenverarbeitung) | _ |
| | Membranenverarbeitung) | _ | Funktionssocken | Ħ |
| | Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) | # | Mütze, Stirnband, Halstuch | Щ |
| | Pullover/Jacke | = | Sonnen-Cap | |
| | T-Shirts/Hemden | = | Trekkinghose lang/knielang | Щ |
| ZUS | ÄTZLICHES | | | |
| | Alu-Rettungsdecke | | Handtuch | 鬥 |
| | Insektenschutz | | Kreditkarte | |
| | LED-Stirnlampe mit Batterien | Щ | Regenschutz | |
| | Reiseapotheke | | Sonnenbrille | Щ |
| | Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) | | Taschentücher | |
| | Toilettenartikel | | Toilettenpapier | |
| | Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach | Щ | Trinkflasche (1l Stahl) | |
| | Bedarf 1,5 l) | | Universaladapter | |
| OPT | IONAL | | | |
| | Antibakterielles Hautreinigungsgel | | Fernglas | |
| | Feuchttücher | | Höhenmesser | |
| | Karten | | Kleines Nähzeug | |
| | Literatur | | Schreibzeug | |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

• Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Leh deponiert werden.

SCHLAFSACK JA ODER NEIN?

Es sind vor Ort Decken vorhanden und die Teilnehmer der letzten Reisegruppen waren der Ansicht, dass kein warmer Schlafsack notwendig und ein Hüttenschlfasack ausreichend sei. Sollte es dennoch einmal kälter als erwartet werden, wären Sie mit einem leichten Schlafsack It. Liste perfekt ausgestattet.

- 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.

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