

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: 3. Etappe Alpenüberquerung: Vom Würzjoch in die Civetta

REISECODE: AQVEN3

Щ	= Link zu unserer Produktempfehlun
	* Anzeige

#### **AUSRÜSTUNG** 鮋 픨 Regenhülle für den Rucksack Rucksack ca. 30-35 l 픨 픨 Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) Teleskopstöcke **BEKLEIDUNG** Badekleidung Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die 픨 Unterkunft Funktionssocken 圔 ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 圔 Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv) 圔 픨 ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) Isolationsjacke (warme Daunen- oder 圔 leichte wind- und wasserabweisende Kunstfaserjacke, Primaloft) 圛 Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe $\blacksquare$ oder Leder) Tourenhose ■ Warmer wind- und wasserabweisender Handschuh (Kälteschutz) ZUSÄTZLICHES ■ Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden) Bargeld 픨 Щ ☐ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape Gletscher- / Sonnenbrille 뼅 Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für Kamera, Smartphone, Ladegerät Hygienezwecke) Kleines Nähzeug Kleines Waschzeug, Reisehandtuch Kreditkarte/EC-Karte 圔 Regenschirm (Bergsteigerschirm) Persönliche Medikamente Reisetasche (für Gepäcktransport) max. 12 kg Reisepass oder Personalausweis 鮋 Stirnlampe ☐ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach \big| ■ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Bedarf 1,5 l)

Nüsse, Trockenobst)

# Hinweise

• Bitte achten Sie unbedingt auf das Gesamtgewicht Ihres Rucksacks und, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

### **Empfehlenswerte Karten**

- Kompasskarte Nr. 615, 616 (3. Woche)
- Bildband von Ludwig Graßler: "Zu Fuß über die Alpen"

### 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