

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Der gefrorene Fluss - Trekking inkl. Klosterfest von Spituk

REISECODE: INWIN

Ш	= Link zu unserer	Produktempfehlung
••	* Anzeige	

AUSRÜSTUNG Gamaschen kniehoch Reise-/Trekkingtasche (evtl. mit robuster Müllsack-Einlage zur wasserdichten Verpackung) Teleskopstöcke

	Regenhülle für den Rucksack	Щ
	Rucksack ca. 30-40 l	
	Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort -8°C lt. EN13537	鮋
	Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower)	
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. C)	Щ
	Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden	
	gestellt)	

BEKLEIDUNG

Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die		Dünne Windstopper Fingerhandschuhe	鮋
Unterkunft		Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit	藚
		Membranenverarbeitung)	
Funktionssocken	Щ	Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	Щ
Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	Щ	Membranenverarbeitung)	
Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke	Щ	Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe	鮋
oder Kunstfaserjacke, Primaloft)		Pullover/Jacke	鮋
Trekkinghose lang/knielang	Щ	T-Shirts/Hemden	鮋
Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ	Überhose (wind- und wasserabweisendes,	鮋
Warme Mütze	=	atmungsaktives Material)	

ZUSÄTZLICHES

Fernglas

Fotoapparat, Handy, Ladegerät		Gletscher- / Sonnenbrille	Щ
Handdesinfektionsmittel		Kleines Waschzeug, Reisehandtuch	
Kreditkarte		LED-Stirnlampe mit Batterien	Щ
Reiseapotheke		Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen,	
Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)		Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape	
Toilettenpapier		Taschentücher	
Trinkflasche (1 Stahl)		Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	Щ
		Bedarf 1,5 l)	
ΙΟΝΔΙ			
	Handdesinfektionsmittel Kreditkarte Reiseapotheke Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Toilettenpapier Trinkflasche (1l Stahl)	Handdesinfektionsmittel Kreditkarte Reiseapotheke Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Toilettenpapier Trinkflasche (1l Stahl)	Handdesinfektionsmittel Kreditkarte LED-Stirnlampe mit Batterien Reiseapotheke Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape Toilettenpapier Trinkflasche (1l Stahl) Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)

Höhenmesser

☐ Karten ☐ Literatur

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

<u> </u>	Taschenmesser	픹

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

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