

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Erste Hilfe Kurs für Bergsportler mit Fallbeispielen

REISECODE: EHKRUEN

픨	= Link zu unserer Produktempfehlun
	* Anzeige

AUSRÜSTUNG 鮋 픨 Kletter- Tagesrucksack ca. 30 l Regenhülle für den Rucksack 픨 Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) BEKLEIDUNG 픨 Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Funktionssocken 圔 Unterkunft ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 鮋 Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) ☐ Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv) 圔 圔 leichte wind- und wasserabweisende ■ Isolationsjacke (warme Daunen- oder Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial Kunstfaserjacke, Primaloft) 圔 oder Leder) Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe 픨 Tourenhose **ZUSÄTZLICHES** ■ Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden) Bargeld 픨 Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape Kamera, Smartphone, Ladegerät Kleines Waschzeug, Reisehandtuch Persönliche Medikamente 圔 Reisepass oder Personalausweis Sonnenbrille Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach 📜 ■ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Bedarf 1,5 l) Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,

Nüsse, Trockenobst)

Hinweise				
Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt				
Empfehlenswerte Karten				
Buch "Erste Hilfe und Gesundheit am Berg und auf Reisen" von Dr. Walter Treibel. Bergverlag Rother, ISBN 978-3763360277.				
ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.				

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