

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: Alpenüberquerung mit Gepäcktransport in 9 Tagen

REISECODE: AQOBEK9

運 = Link zu uns	erer Produktempfehlun
* Anzeige	

# **AUSRÜSTUNG**

	Leichter Tagesrucksack (für den Hüttenaufstieg -		Regenhülle für den Rucksack	#
	großer Rucksack wird auf die Hütte transportiert)		Rucksack ca. 30-35 l	Щ
	Teleskopstöcke	Щ	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	鮋
BEK	LEIDUNG			
	Badekleidung		Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die	
	Funktionssocken	<b> </b>	Unterkunft	_
	Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ	Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	Ħ
	Isolationsjacke (warme Daunen- oder	Щ	Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ
	Kunstfaserjacke, Primaloft)		leichte wind- und wasserabweisende	Щ
	Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe	Щ	Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial	
	Tourenhose	Щ	oder Leder)	
	Warmer wind- und wasserabweisender Handschuh	Щ		
	(Kälteschutz)			
ZUS	ÄTZLICHES			
	Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)		Bargeld	
	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape	Щ	Gletscher- / Sonnenbrille	鮋
	Handtuch	Щ	Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für	Щ
	Kamera, Smartphone, Ladegerät		Hygienezwecke)	
	Persönliche Medikamente		Kreditkarte/EC-Karte	
	Reisetasche (für Gepäcktransport) max. 12 kg		Reisepass oder Personalausweis	
	Stirnlampe	Щ	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	Щ	Toilettenartikel	
	Bedarf 1,5 l)		Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,	
			Nüsse, Trockenobst)	

#### Wird leihweise vor Ort gestellt (im Reisepreis eingeschlossen)

• Leichtsteigeisen (falls erforderlich) für den 6. Tag

#### Bitte packen Sie Folgendes in Ihren Zwei-Tage-Rucksack:

- Rucksackhülle
- Nylonsack/Turnbeutel mit Tragegurten für den Hüttenaufstieg am 2. Tag für Wertgegenstände und Trinkflasche
- 1 x Wechselwäsche, 1 x Wechselsocken
- Kleidung für die Hütten (max. eine Garnitur), leichte Schuhe für die Hütte
- Toilettenartikel (nur das Notwendigste), Handtuch, Hüttenschlafsack
- Sonnencreme, Lippenschutz, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille
- Trinkflasche
- Erste Hilfe Set, Persönliche Medikamente, Ohropax
- Stirnlampe

#### Hinweise

- Bitte achten Sie unbedingt auf das Gesamtgewicht Ihres Rucksacks für die Hüttenübernachtungen
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

### **Empfehlenswerte Karten**

• 1.- 2. (teilw.) Etappe

UK 50-47 Allgäuer Alpen (LVMA Bayern, 8.90 €)

• 2. (teilw.) - 3. Etappe

<u>Lechtaler Alpen-Hornbachkette</u> (Kompass, 11.99 €)

• 4. Etappe

Ötztal, Pitztal (Freytag und Bernd, 9.20 €)

• 5. - 6. (teilw.) Etappe

Ötztaler Alpen (Kompass, 11.99 €)

• 6. (teilw.) - 9. Etappe

Meran und Umgebung, (Kompass, 11.99 €)

Wanderführer: Fernwanderweg E 5.

272 Seiten, Verlag: Bergverlag Rother; Auflage: 11., 2020,

## ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

ISBN: 978-3-7633-4357-7 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
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
C 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