



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Alpenüberquerung mit Kindern auf dem E5

REISECODE: FAQQOBK

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## AUSRÜSTUNG

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

- Kinder: Kinderrucksack
- kurze Gamaschen
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)



- Kinder: Stabile Bergschuhe mit fester Sohle (wassererdicht)
- Rucksack ca. 30-35 l
- Teleskopstöcke



## BEKLEIDUNG

- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Funktionssocken
- Hardshellhose (wassererdicht, atmungsaktiv)
- Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)



- Fingerhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial)
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- Hardshelljacke (wassererdicht, atmungsaktiv)
- Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe
- Tourenhose



## ZUSÄTZLICHES

- Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)
- Bargeld
- Fotoapparat, Handy, Ladegerät
- Gletscher- / Sonnenbrille
- Hütenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für Hygienezwecke)
- Kreditkarte/EC-Karte
- Reisepass oder Personalausweis
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)



- Badesachen
- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape
- Getränke (Mineraldrink)
- Großer Rucksack oder Reisetasche (kein Koffer) für das Mehrtagesgepäck
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Persönliche Medikamente
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll)



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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

- Snowspikes (falls erforderlich) für den **5. Tag**.

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

- Rucksackregenhülle
- Nylonsack/Turnbeutel mit Tragegurten für den Hüttenaufstieg am **1. 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
- Stirnlampe

**Hotel Gundolf:** Wer mag kann Badebekleidung mitnehmen für das Wellnesshotel.

## Hinweise

- Bitte achten Sie unbedingt auf das Gesamtgewicht Ihres Rucksacks. Ein Gewicht von 8 – 9 kg wäre optimal.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt
- Bei schneereichen Wintern oder vorzeitigem Wintereinbruch kann das Begehen von kleinen Schneefeldern notwendig sein.

## Empfehlenswerte Karten

- Freytag & Berndt Alpin, Blatt WK 351, Lechtaler Alpen – Allgäuer Alpen
- Freytag & Berndt Alpin, Blatt WK 251, Ötztal – Pitztal – Kaunertal - Wildspitze

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</b>	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mit Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

TRENTINO  
[visittrentino.info](http://visittrentino.info)

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)

**Seeberger**

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)



Access the inaccessible®

Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**