

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: Küste, Wüste und Gebirge: Trekkingabenteuer im Oman

REISECODE: OMSHA

	= Link zu unserer	Produktempfehlung
•	* Anzeige	

AUS	RÜSTUNG			* Anzeige	
	leichter Schlafsack mit Kopfteil (Kunstfaserschlafsack Komfortbereich +10°C)		0	Regenhülle für den Rucksack Rucksack ca. 25-30 l	買買
	Turnschuhe oder Trekkingsandalen für Besichtigungen		_	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	Щ
BEK	LEIDUNG				
0 0 0	Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft Funktionssocken Für Frauen: Baumwolltuch/Kopftuch (bei Besichtigungen und in den Städten obligatorisch) T-Shirts/Hemden	<b>严</b>	0 0 0 0 0	Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte Daunenjacke/-weste Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe Pullover/Jacke Regenjacke (wind- und wasserabweisendes,	计 计计算
7115	Trekkinghose lang/knielang  ÄTZLICHES	<b>#</b>		atmungsaktives Material)	
203	Badesachen Handdesinfektionsmittel Kreditkarte Reisetasche oder robuster Koffer Sonnenbrille Stirnlampe Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	000000	Fotoapparat, Handy, Ladegerät Kleines Waschzeug, Reisehandtuch Reiseapotheke Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Taschentücher	
OPT	IONAL				
0	Karten Taschenmesser	<b></b>		Literatur	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

#### Hinweise

- Für das Schwimmtrekking sind Badeschuhe mit sicheren Halt und flexibler/rutschfester Noppen Laufsohle zu empfehlen.
- Bei Dezember-Terminen ist im Gebirge mit deutlich kälteren Temperaturen zu rechnen. Hier empfiehlt sich die Mitnahme einer warmen Jacke.
- 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
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