

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Sondergruppe Steger: Hochgebirgsdurchquerung im Ötztal

REISECODE: SGHDOETZ

| ALIC | DÜCTUNC | | = Link zu unserer Produ * Anzeige | uktempfehlung |
|------|---|-----------|--|---------------|
| AUS | RÜSTUNG | | | |
| | kurze Gamaschen | | Rucksack ca. 30-35 l | |
| | Stabile Bergschuhe, harte und sehr steife Sohle, Kategorie C (wasserdicht z.B Goretex) für Kipphebelbindung-Steigeisen/Kerbe unterhalb der Ferse | | Teleskopstöcke | Щ |
| BEK | LEIDUNG | | | |
| | Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die | | Funktionssocken | Щ |
| | Unterkunft | | Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) | |
| | Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) | Щ | Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv) | Щ |
| | Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke | Щ | Isolationsjacke (warme Daunen- oder | |
| | oder Kunstfaserjacke, Primaloft) | | Kunstfaserjacke, Primaloft) | |
| | Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe | | leichte wind- und wasserabweisende | = |
| | Tourenhose | Щ | Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial | |
| | Warmer wind- und wasserabweisender Handschuh (Kälteschutz) | = | oder Leder) | |
| ZUS | ÄTZLICHES | | | |
| | Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden) | | Bargeld | |
| | Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape | Щ | Gletscher- / Sonnenbrille | Щ |
| | Handdesinfektionsmittel | | Handtuch | Щ |
| | Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für | Щ | Kamera, Smartphone, Ladegerät | |
| | Hygienezwecke) | | Kreditkarte/EC-Karte | |
| | Persönliche Medikamente | | Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight | Щ |
| | Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) | | Reisepass oder Personalausweis | |
| | Toilettenartikel | | Stirnlampe | E |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Stirnlampe

Bedarf 1,5 l)

☐ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach 📜

Toilettenartikel

Nüsse, Trockenobst)

☐ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,

Hinweise

- Bitte achten Sie unbedingt auf das Gesamtgewicht Ihres Rucksacks
- Ihre Ausrüstung sollte die entsprechenden Normen erfüllt

Empfehlenswerte Karten

• AV-Karten DAV Alpenvereinskarte 30/2 Ötztaler Alpen Weißkugel 1:25 000

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