



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE






REISE: Wanderungen und Yoga im ruhigen Val Müstair

REISECODE: HHVALMY


ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bequeme Sportbekleidung für die Yogaeinheiten  | <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack                 |
| <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 25-30 l                           | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)  |
| <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke                                 |   |

## BEKLEIDUNG

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft   | <input type="checkbox"/> Funktionssocken    |
| <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)    | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                         |
| <input type="checkbox"/> leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)  | <input type="checkbox"/> Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)                        |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose    | <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  |
|   | <input type="checkbox"/> Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe                          |
|   | <input type="checkbox"/> Warmer wind- und wasserabweisender Handschuh (Kälteschutz)       |

## ZUSÄTZLICHES

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)  | <input type="checkbox"/> Bargeld   |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape  | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät   |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte  | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente   |
| <input type="checkbox"/> Regenschirm (Bergsteigerschirm)        | <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis  |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                           | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)  |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel  | <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)  |
| <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)   |  |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

## Empfehlenswerte Karten

- Tabacco topographische Wanderkarte, Blatt 43 Vinschgauer Oberland

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 mt 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

Unser touristischer Partner



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



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



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.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)



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.