



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Frauen - Alpenüberquerung: mit Komfort auf dem E5

REISECODE: AQOBEKF

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige





AUSRÜSTUNG

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Leichter Tagesrucksack (für den Hüttenaufstieg - großer Rucksack wird auf die Hütte transportiert) |  | <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack |  |
| <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke | | <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 30-35 l |  |
| | | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) |  |

BEKLEIDUNG

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

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden) | | <input type="checkbox"/> Bargeld | |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape |  | <input type="checkbox"/> Handtuch |  |
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für Hygienewecke) |  | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät | |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis | | <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte | |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |  | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente | |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel | | <input type="checkbox"/> Reisetasche (für Gepäcktransport) max. 12 kg | |
| <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst) | | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | |
| | | <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) |  |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Wird leihweise vor Ort gestellt (im Reisepreis eingeschlossen)

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

Bitte packen Sie Folgendes in Ihren Zwei-Tage-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, Lippenchutz, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille
- Trinkflasche
- Erste Hilfe Set, Persönliche Medikamente
- Stirnlampe

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 |
|----------------------|--|---|
| 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 |
| B | 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 |
|------------------------|--|--|
| 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 |
| 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 AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter — bestechendes
Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com



Qualität, Innovation und bestechendes
Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.