




AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Frauen - Tiefschnee- und Skitouren Grundkurs











REISECODE: 9KTGAPF

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.






AUSRÜSTUNG

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alpinrucksack (30-35l inkl. Skibefestigung)  | <input type="checkbox"/> Harscheisen | |
| <input type="checkbox"/> Skihelm | <input type="checkbox"/> Skitourenschuhe | |
| <input type="checkbox"/> Skitourenski mit Skitourenbindung (nach Norm auf Ihre Werte eingestellt) | <input type="checkbox"/> Steigfelle | |
| | <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke mit großen Tellern  | |

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"/> Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  | | <input type="checkbox"/> Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)  |
| <input type="checkbox"/> Mütze, Stirnband, Halstuch  | | <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose  | | <input type="checkbox"/> leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)  |
| <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"/> Großer Rucksack oder Reisetasche (kein Koffer) für das Mehrtagesgepäck | |
| <input type="checkbox"/> Handdesinfektionsmittel | | <input type="checkbox"/> Handtuch  | |
| <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für Hygienezwecke)  | | <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe | |
| <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät | | <input type="checkbox"/> Kleines Waschzeug, Reisehandtuch | |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte | | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente | |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis | | <input type="checkbox"/> Skibrille / Sonnenbrille  | |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | | <input type="checkbox"/> Thermosflasche (bruchfest mind. 1l)  | |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel | | | |

Wird leihweise vor Ort gestellt



Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt! Alte, schmale Tourenski-Modelle sind für dieses Programm ungeeignet.
- Die Skier sollten über scharfe Kanten verfügen und der Belag sollte gewachst sein. Lassen Sie gegebenenfalls vor Reisebeginn nochmals einen Skiservice durchführen.
- **Leihmöglichkeit Ausrüstung (Ski mit Tourenbindungen - nicht im Reisepreis eingeschlossen):**
- Skischule Garmisch-Partenkirchen
<https://skischule-gap.de/skiverleih.html>, Telefon: 08821-4931
- Testcenter Garmisch: <https://tourenski-testcenter.de/>
- Ski-Performance Peter Fichtl (Verleih bei der Alpspitzbahn). <https://ski-performance.com/skiverleih/> Telefon: 08821 – 9260654
- Skiverleih Zugspitze <https://www.skiverleih-garmisch.com/>, Telefon: 08821-74505

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.