



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE






REISE: Gesundheitswandern - Workshop bei Garmisch

REISECODE: 9GWFAR







ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige



AUSRÜSTUNG

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Paar Sportschuhe | | <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 |  | <input type="checkbox"/> Yogamatte- & Gymnastikmatte |  |

BEKLEIDUNG

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Trekking oder Sporthose | | <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken |  | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) |  |
| <input type="checkbox"/> Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) | | <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 |  | | |

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <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"/> Reisepass oder Personalausweis | |
| <input type="checkbox"/> Skibrille / Sonnenbrille |  | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | |
| <input type="checkbox"/> Toilettenartikel | | <input type="checkbox"/> Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll) | |
| <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst) | | | |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

Bei Herz-Kreislaufkrankungen und kürzlich zurückliegenden Operationen empfehlen wir einen Check Up vor Beginn des Kurses.

Sollten Sie Übungsmaterial wie Faszienrollen, Widerstandsbänder etc. zu Hause haben, können Sie dieses gerne zum Kurs mitbringen.

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.