



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Gesundheitswandern - Workshop bei Garmisch

REISECODE: 9GWFAR

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 1 Paar Sportschuhe
- Rucksack ca. 25-30 l
- Teleskopstöcke



- Regenhülle für den Rucksack
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- Yogamatte- & Gymnastikmatte



## BEKLEIDUNG

- 1 Trekking oder Sporthose
- Funktionssocken
- Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV)
- Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe



- Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)
- leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)



## ZUSÄTZLICHES

- Bargeld
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Persönliche Medikamente
- Skibrille / Sonnenbrille
- Toilettenartikel
- Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)



- Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape
- Kreditkarte/EC-Karte
- Reisepass oder Personalausweis
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll)



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

Bei Herzkreislauferkrankungen und kürzlich zurückliegenden Operationen empfehlen wir einen Check Up vor Beginn des Kurses.

Sollten Sie Übungsmaterial wie Faszienerollen, 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
<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 steigereisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
Kletterschuhe	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 mit 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

**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)



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)

**Seeberger**

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



Access the inaccessible®

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

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**