

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Vorbereitungskurs für Expeditionen und Trekkings

REISECODE: EX9VT

	= Link zu unserer	Produktempfehlung
• •	* Anzeige	

AUS	AUSRÜSTUNG				
0	Hochtourengamasche Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack Teleskopstöcke mit Tellern		0	Rucksack ca. 60 l mit Befestigung für Pickel Stabile Bergschuhe mit einem verwindungsarmen Sohlenaufbau (Kategorie C). Empfehlenswert: Steigeisenfester Bergschuh (Kategorie D) Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte	興
BEK	LEIDUNG				
	Bequeme Kleidung und Schuhe für die Hütte Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack Tourenhose Unterziehhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial)	三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三三	000 000	Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv) Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft) Mütze, Stirnband, Halstuch Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) Unterziehsocken dünn	三 三 三
ZUS	ÄTZLICHES				
0 0 0 0	Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden) Besteck (evtl. Plastik oder bruchfest) Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für Hygienezwecke) Persönliche Medikamente Thermosflasche (bruchfest mind. 1l)		000000	Bargeld Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax Kleines Waschzeug, Reisehandtuch Kreditkarte/EC-Karte LED-Stirnlampe mit Batterien Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)	
OPT	IONAL				
0 0 0	Antibakterielles Hautreinigungsgel Feuchttücher GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium- Batterien Literatur		00000	Fernglas Foto/Video Höhenmesser Karten Kleines Nähzeug	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

<u> </u>	Tagebuch	Schreibzeug Taschenmesser	Щ

Hinweise

- Freizeitbekleidung für die An-und Abreise
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

Empfehlenswerte Karten

• Alpenvereinskarte Nr. 31/1 Stubaier Alpen – Hochstubai

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
В	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
С	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
В	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 AUSRÜSTUNG







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



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com