



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Lodgetrekking Ladakh zum Kennenlernen

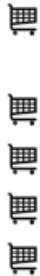
REISECODE: INLOD

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## AUSRÜSTUNG

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

- Hütenschlafsack für die Hüttennächte (leichter Seidenschlafsack für Hygienezwecke)
- Regenhülle für den Rucksack
- Rucksack ca. 25-30 l
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- Teleskopstöcke
- Trekkingsandalen oder Turnschuhe



- Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)
- Schlafsack (300g Daune Tcomfort 10°C lt. EN13537 Daune 80/20, 600+ Cuin Fillpower oder entsprechenden Kunstfaserschlafsack)



## BEKLEIDUNG

- Dünne Windstopper Fingerhandschuhe
- Funktionsjacke (wind-/wassererdicht, mit Membranenverarbeitung)
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- Pullover/Jacke
- T-Shirts/Hemden



- Funktionshose (wind-/wassererdicht, mit Membranenverarbeitung)
- Funktionssocken
- Mütze, Stirnband, Halstuch
- Sonnen-Cap
- Trekkinghose lang/knielang



## ZUSÄTZLICHES

- Alu-Rettungsdecke
- Insekenschutz
- LED-Stirnlampe mit Batterien
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Toilettenartikel
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)



- Handtuch
- Kreditkarte
- Regenschutz
- Sonnenbrille
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Universaladapter



## OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Feuchttücher
- Karten
- Literatur

- Fernglas
- Höhenmesser
- Kleines Nähzeug
- Schreibzeug

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Leh deponiert werden.
- **SCHLAFSACK JA ODER NEIN?**  
Es sind vor Ort Decken vorhanden und die Teilnehmer der letzten Reisegruppen waren der Ansicht, dass kein warmer Schlafsack notwendig und ein Hüttenschlafsack ausreichend sei. Sollte es dennoch einmal kälter als erwartet werden, wären Sie mit einem leichten Schlafsack lt. Liste perfekt ausgestattet.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre Trekkingschuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausstattung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

**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 steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	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](http://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.**