AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Zelttrekking und Sechstausender in Ladakh

REISECODE: INMAR

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- ❑ Gamaschen kniehoch
- ❑ Reise-/Trekkingtasche (evtl. mit robuster Müllsack-Einlage zur wasserdichten Verpackung)
- ❑ Teleskopstöcke
- ❑ Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)
- ❑ Trekkingsandalen oder Turnschuhe
- ❑ Regenhülle für den Rucksack
- ❑ Rucksack ca. 30-40 l
- ❑ Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort –8°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower)
- ❑ Stabile Bergschuhe mit einem verwindungsarmen Sohlenaufbau (Kategorie C). Empfehlenswert: Steigeisenfester Bergschuh (Kategorie D)

BEKLEIDUNG

- ❑ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)
- ❑ Funktionssocken
- ❑ Halstuch/Neckgaitor
- ❑ Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack
- ❑ Pullover/Jacke
- ❑ T-Shirts/Hemden
- ❑ Trekkinghose lang/knielang
- ❑ Warme Mütze
- ❑ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)
- ❑ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- ❑ Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- ❑ leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)
- ❑ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)

ZUSÄTZLICHES

- ❑ Badesachen
- ❑ Handdesinfektionsmittel
- ❑ Insektenschutz
- ❑ Kleines Nähzeug
- ❑ Kugelschreiber
- ❑ Nasen- und Mundschutz
- ❑ Regenschutz
- ❑ Reisepass oder Personalausweis
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ Taschentücher
- ❑ Toilettenpapier
- ❑ Elektrolytgetränkepulver
- ❑ Handtuch
- ❑ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ❑ Kreditkarte
- ❑ LED-Stirnlampe mit Batterien
- ❑ Persönliche Medikamente
- ❑ Reiseapotheke
- ❑ Sonnenbrille
- ❑ Sonnenhut
- ❑ Toilettenartikel
- ❑ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- ❑ Universaladapter

Bedarf 1,5 l)

OPTIONAL

- ❑ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ❑ Feuchttücher
- ❑ Höhenmesser
- ❑ Literatur
- ❑ Tagebuch
- ❑ Fernglas
- ❑ Foto/Video
- ❑ Karten
- ❑ Schreibzeug
- ❑ Taschenmesser

Für die Gipfel

- Steigeisen (12 Zacker, Antistollenplatte)
- 2 HMS Karabiner mit Schraubverschluss
- Nasen-Sunblocker
- Hüftgurt
- Sturmhaube
- Eispickel

Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Leh deponiert werden.
- 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 Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

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

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins | Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

PETZL Access the inaccessible

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

Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.