AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Stok Kangri, 6140 m – Ladakh-Trekking mit großem Finale

REISECODE: INSTO

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- ❑ Gamaschen kniehoch
- ❑ Regenhülle für den Rucksack
- ❑ Rucksack ca. 25-30 l
- ❑ Schlafsack (750 g Daune Tcomfort –5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack)
- ❑ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. C)
- ❑ Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)
- ❑ Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- ❑ Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)
- ❑ Teleskopstöcke
- ❑ Trekkingsandalen

BEKLEIDUNG

- ❑ Daunenjacke/-weste
- ❑ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)
- ❑ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- ❑ Pullover/Jacke
- ❑ T-Shirts/Hemden
- ❑ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)
- ❑ Warme Mütze
- ❑ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)
- ❑ Funktionssocken
- ❑ Halstuch/Neckgaitor
- ❑ Sonnen-Cap
- ❑ Trekkinghose lang/knielang
- ❑ Unterziehhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial)

ZUSÄTZLICHES

- ❑ Alu-Rettungsdecke
- ❑ Handtuch
- ❑ Kreditkarte
- ❑ Regenschutz
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ Thermosflasche (bruchfest mind. 1l)
- ❑ Toilettenpapier
- ❑ Universaladapter
- ❑ Gletscher- / Sonnenbrille
- ❑ Insektenschutz
- ❑ LED-Stirnlampe mit Batterien
- ❑ Reiseapotheke
- ❑ Taschentücher
- ❑ Toilettenartikel
- ❑ Trinkflasche (1l Stahl)

OPTIONAL

- ❑ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ❑ Feuchttücher
- ❑ Fernglas
- ❑ Foto/Video

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- ❑ Höhenmesser
- ❑ Kleines Nähzeug
- ❑ Schreibzeug
- ❑ Karten
- ❑ Literatur
- ❑ Taschenmesser

Für den Gipfel

- Steigeisen (12 Zacker, Antistollenplatte)
- 2 HMS Karabiner mit Schraubverschluss
- 1 Leichtkarabiner
- Nasen-Sunblocker
- Reepschnur, 180 cm, 5mm
- Reepschnur, 360 cm, 5mm
- Hüftgurt
- Sturmhaube
- Eispickel
- Rucksack 40 + 10 l

Hinweise

- 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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

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

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

Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.