



### Höhepunkte Anatoliens: Ararat-Besteigung, 5167 m, mit Akklimatisation am Mount Süphan, 4058 m

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Reise-/ Trekkingtasche</li><li><input type="checkbox"/> Vorhängeschloss für Reise-/Trekkingtasche</li><li><input type="checkbox"/> Rucksack, ca. 40 l</li><li><input type="checkbox"/> Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort -8°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower)</li><li><input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack</li><li><input type="checkbox"/> Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)</li><li><input type="checkbox"/> Falls gewünscht: Sitzkissen</li><li><input type="checkbox"/> Stabiler Berg- und Trekkingschuh (Kategorie C)</li><li><input type="checkbox"/> Teleskopstöcke</li><li><input type="checkbox"/> Gamaschen, kniehoch</li></ul> <p><b>Bekleidung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Funktionsjacke *</li><li><input type="checkbox"/> Funktionshose *</li><li><input type="checkbox"/> Falls gewünscht: leichte Daunenjacke/-weste</li><li><input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang</li><li><input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden</li><li><input type="checkbox"/> Pullover</li><li><input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche lang/kurz</li><li><input type="checkbox"/> Funktionssocken)</li><li><input type="checkbox"/> Unterziehhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial)</li><li><input type="checkbox"/> Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)</li><li><input type="checkbox"/> Warme Mütze</li><li><input type="checkbox"/> Halstuch/ Neckgaitor</li></ul> | <p><b>Notwendig für den Gipfel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Leichtpickel</li><li><input type="checkbox"/> Leichtsteigeisen</li><li><input type="checkbox"/> Sturmhaube</li><li><input type="checkbox"/> Gletscherbrille (CE-Schutzklasse 4)</li></ul> <p><b>Zusätzliches</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Toilettenartikel (biologisch abbaubar)</li><li><input type="checkbox"/> Handtuch</li><li><input type="checkbox"/> Etwas Toilettenpapier</li><li><input type="checkbox"/> Taschentücher</li><li><input type="checkbox"/> Sonnenhut</li><li><input type="checkbox"/> Sonnenbrille (100%ige UV-Absorption)</li><li><input type="checkbox"/> Sonnencreme, Lippenchutzcreme (LSF 30+)</li><li><input type="checkbox"/> Badesachen</li><li><input type="checkbox"/> Regenschutz</li><li><input type="checkbox"/> Trinkflasche aus Alu od. Kunststoff (mind. 1l)</li><li><input type="checkbox"/> Thermo-Isolierflasche unzerbrechlich aus Edelstahl (mind. 1l)</li><li><input type="checkbox"/> Taschenmesser</li><li><input type="checkbox"/> Reiseapotheke</li><li><input type="checkbox"/> Insektenschutz</li></ul> <p><b>Optional</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Feuchttücher</li><li><input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel</li><li><input type="checkbox"/> Schreibzeug/Tagebuch</li><li><input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug</li><li><input type="checkbox"/> Foto/Video</li><li><input type="checkbox"/> Literatur</li><li><input type="checkbox"/> Karten</li><li><input type="checkbox"/> Höhenmesser</li><li><input type="checkbox"/> Kreditkarte</li></ul> <p>* Wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung</p> |
|--|---|

| Schuh-kategorie | 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   |

### Wichtige Dokumente

- Gültiger Reisepass oder Personalausweis
- Flugtickets
- Ggf. Bahnfahrkarten

### Hinweise

- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen
- Taschenmesser nicht ins Handgepäck packen
- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

### Ein wichtiger Tipp zum Schluss:

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 nicht immer.



## UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



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



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.de](http://www.dynafit.de)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.de](http://www.leki.de)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Wasserdichte Trekkingtaschen & Bike-Rucksäcke  
[www.ortlieb.com](http://www.ortlieb.com)



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



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Technisch herausragende, funktionelle Bike-Bekleidung  
[www.gorewear.com](http://www.gorewear.com)

### Unsere Touristischen Partner

