



Teneriffa für Bergsteiger und Inselkenner – Inseltrekking auf dem GR 131 mit Teide Überschreitung

<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Reisetasche oder Koffer<input type="checkbox"/> Rucksack, ca. 30-35 l für die täglichen Wanderungen<input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack<input type="checkbox"/> Stabiler Berg- und Trekkingschuh (Kategorie B)<input type="checkbox"/> Trekkingsandalen<input type="checkbox"/> Teleskopstöcke<input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack <p>Bekleidung</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Funktionsjacke *<input type="checkbox"/> Funktionshose *<input type="checkbox"/> Falls gewünscht: leichte Daunenjacke-/weste<input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang<input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden<input type="checkbox"/> Pullover/Jacke<input type="checkbox"/> Unterwäsche (empfohlen: Funktionsunterwäsche)<input type="checkbox"/> Socken/Kniestrümpfe (empfohlen: Funktionssocken)<input type="checkbox"/> Warme Handschuhe (Fäustel)<input type="checkbox"/> Fingerhandschuhe (Fleece - oder Windstoppermaterial)<input type="checkbox"/> Warme Mütze<input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor <p>* Wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung</p>	<p>Zusätzliches</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Toilettenartikel<input type="checkbox"/> Handtuch<input type="checkbox"/> Taschentücher<input type="checkbox"/> Sonnenhut<input type="checkbox"/> Sonnenbrille (100%ige UV-Absorption)<input type="checkbox"/> Sonnencreme, Lippenchutzcreme (LSF 30+)<input type="checkbox"/> Badesachen<input type="checkbox"/> Regenschutz (evtl. Regenschirm)<input type="checkbox"/> Trinkflasche aus Alu od. Kunststoff (mind. 1l)<input type="checkbox"/> Empfohlen: weitere Trinkflasche<input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien (Adapter)<input type="checkbox"/> Taschenmesser<input type="checkbox"/> Universaladapter<input type="checkbox"/> Rucksack-/Reiseapotheke<input type="checkbox"/> Insektenschutz <p>Optional</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Feuchttücher<input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel<input type="checkbox"/> Schreibzeug/Tagebuch<input type="checkbox"/> Proviantbox<input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug<input type="checkbox"/> Foto/Video<input type="checkbox"/> Fernglas<input type="checkbox"/> Literatur<input type="checkbox"/> Karten/Höhenmesser<input type="checkbox"/> Kreditkarte
---	--

Tabelle der Schuhkategorien A bis D mit Einsatzangaben

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 Mittelgebirgen oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
B/C	anspruchsvolle Trekking, 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

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



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



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



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.de



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.de