

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Frauen - Alpenüberquerung: mit Komfort auf dem E5

REISECODE: AQOBEKF

TERMIN: 25.07.2025 - 31.07.2025

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

	Leichter Tagesrucksack oder Turnbeutel (für den			Regenhülle für den Rucksack	#
	Hüttenaufstieg - großer Rucksack wird auf die Hütte			Rucksack ca. 30-35 l	Щ
_	transportiert)	_		Snowspikes	\equiv
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	Щ		Teleskopstöcke	■
BEK	LEIDUNG				
0	Badekleidung Funktionssocken Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)	声	0	Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	
	Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)	声	0	Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial	買買
0	Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe Tourenhose	Ħ		oder Leder)	
ZUS	ÄTZLICHES				
	Alpenvereins-Ausweis (falls vorhanden)			Bargeld	
	Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape	Щ		Handtuch	\equiv
	Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für	Щ		Kamera, Smartphone, Ladegerät	
	Hygienezwecke)			Kreditkarte/EC-Karte	
	Reisepass oder Personalausweis			Persönliche Medikamente	
	Sonnenbrille	=		Reisetasche (für Gepäcktransport) max. 12 kg	
	Toilettenartikel			Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade,			Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	ı
	Nüsse, Trockenobst)			Bedarf 1,5 l)	

Wird leihweise vor Ort gestellt (im Reisepreis eingeschlossen)

Bitte packen Sie Folgendes in Ihren Zwei-Tage-Rucksack:

- Rucksackregenhülle
- Nylonsack/Turnbeutel mit Tragegurten für den Hüttenaufstieg am 1. Tag für Wertgegenstände und Trinkflasche
- 1 x Wechselwäsche, 1 x Wechselsocken
- Kleidung für die Hütten (max. eine Garnitur), leichte Schuhe für die Hütte
- Toilettenartikel (nur das Notwendigste), Handtuch, Hüttenschlafsack
- Sonnencreme, Lippenschutz, Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille
- Trinkflasche
- Erste Hilfe Set, Persönliche Medikamente
- Stirnlampe

Hinweise

- Bitte achten Sie unbedingt auf das Gesamtgewicht Ihres Rucksacks. Ein Gewicht von 8 9 kg wäre optimal.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt
- Bei schneereichen Wintern oder vorzeitigem Wintereinbruch kann das Begehen von kleinen Schneefeldern notwendig sein.

Empfehlenswerte Karten

- Freytag & Berndt Alpin, Blatt WK 351, Lechtaler Alpen Allgäuer Alpen
- Freytag & Berndt Alpin, Blatt WK 251, Ötztal Pitztal Kaunertal Wildspitze

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
В	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
С	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
В	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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG







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



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com