



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Frauen - Alpenüberquerung: mit Komfort auf dem E5





REISECODE: AQOBEKF

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.













 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige















AUSRÜSTUNG

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack  | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)  |
| <input type="checkbox"/> Leichter Tagesrucksack oder Turnbeutel (für den Hüttenaufstieg - großer Rucksack wird auf die Hütte transportiert)  | <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 30-35 l  |
| | <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke  |

BEKLEIDUNG

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)  |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose  | <input type="checkbox"/> Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)  |
| <input type="checkbox"/> Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft  | <input type="checkbox"/> Badekleidung  |
| <input type="checkbox"/> Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe  | <input type="checkbox"/> Funktionssocken  |
| | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)  |
| | <input type="checkbox"/> leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)  |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Handtuch  | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape  |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption  | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel  |
| <input type="checkbox"/> AV-Ausweis  | <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte/EC-Karte  | <input type="checkbox"/> Bargeld  |
| <input type="checkbox"/> Reisetasche (für Gepäcktransport) max. 12 kg  | <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis  |
| <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät  | <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack für Hygienewecke)  |
| <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente  | <input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)  |
| <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)  | |

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de



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, Lippenchutz, 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

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
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 Trekkingsstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mit 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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de



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.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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de

