

Ausrüstungs-Checkliste

TREKKINGREISEN



Persönliche Ausrüstung

- Mittelgroßer Rucksack (35 bis 45 l) als Tagesrucksack
- Große Trekkings tasche oder Trekkingsack (möglichst staub-/wasserdicht, 90-110 l)
- Schlafsack (je nach Land -10° bis -20° Komfortbereich); eventuell Innenschlafsack
- Liegematte, optimalerweise aufblasbar
- Teleskopstöcke (eventuell)
- Biwaksack (pro 2 Personen)
- Stirnlampe mit Reservebatterien, -birne
- Sonnen-/Gletscherbrille (Qualität!), eventuell Ersatzbrille
- Sonne-/Lippenschutz (hoher Schutzfaktor)
- ev. Insektenschutz
- Trinkflasche ev. Thermosflasche (1 bis 2 l), ev. Trinkbecher/Eßbesteck
- Taschenmesser/-werkzeug
- Höhenmesser(-uhr), wenn vorhanden
- Toilettensachen, Handtuch, WC-Papier/Feuchttücher, Waschmittel etc.
- Kamera/Fotoausrüstung, Speicherchips/Filme, Batterien/Akkus
- Notizbuch, Schreiber, Reiseführer, Lesestoff usw.

Bekleidung

- Stabile Trekkingschuhe (Qualität!)
- Sport- oder Reiseschuhe (ev. Outdoor Sandalen)
- Anorak (Qualität!)
- Leichte Daunenjacke (eventuell)
- Regenumhang/Poncho (eventuell)
- Trekking-/Berghose
- Reisehose (ev. kurze Hose)
- Überhose (wind-/wasserdicht)
- Fleece-Pullover/-Jacke
- Hemden (Berg + Reise), T-Shirts
- Unterwäsche, Funktionsunterwäsche lang
- Trekking/Wandersocken, Reisesocken
- 2 Paar Fäustlinge/Handschuhe, ev. Überfäustlinge
- Kopfbedeckung (Sonnenhut/-kappe, Mütze, ev. Stirnband)
- Halstuch
- ev. Gamaschen

Technische Ausrüstung je nach Reise

- Stabile, kälteisolierte steigeisenfeste Bergschuhe (Kunststoff-/Schalenbergschuhe mit Innenschuh)
- Hüftgurt oder Brust-/Sitzgurt
- Schraubkarabiner
- Normalkarabiner
- Steigeisen
- Pickel
- Reepschnur 5 m / 6 mm

Gemeinsame Ausrüstung beim Zelttrekking (wird zur Verfügung gestellt)

Zelte, Essgeschirr, Campingausrüstung (Kocher, Tische, Sesseln, etc.), Bergseile, Zusätzliche Sicherheitsausrüstung (z.B. Eisschrauben)

Hinweis

Je nach konkretem Reiseland bzw. Trekking/Bergreise kann das eine oder andere an Ausrüstung noch dazukommen oder entfallen bzw. können sich Änderungen ergeben – bitte unbedingt Hinweise im **jeweiligen Detailprogramm** beachten.

Leihausrüstungsservice

Für Schlafsäcke und die alpine Ausrüstung bieten wir ein Verleihservice an – *siehe Leihausrüstungsliste!*