



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Gesundheit - Wanderspaß trotz Knie- und Rückenproblemen

REISECODE: 9GWLEU

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.



 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- | | | | |
|---|---|--|---|
| ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) |  | ☐ 1 Paar Sportschuhe | |
| ☐ Regenhülle für den Rucksack |  | ☐ Yogamatte- & Gymnastikmatte |  |
| ☐ Teleskopstöcke |  | ☐ Rucksack ca. 25-30 l |  |

BEKLEIDUNG

- | | | | |
|---|---|--|---|
| ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) |  | ☐ Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft) |  |
| ☐ 1 Trekking oder Sporthose | | | |
| ☐ Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seidl. durchgehender RV) | | ☐ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft | |
| ☐ Funktionssocken |  | ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) |  |
| ☐ leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder) |  | ☐ Mütze, Stirnband, Halstuch, Sonnenkappe |  |

ZUSÄTZLICHES

- | | | | |
|--|--|--|---|
| ☐ Toilettenartikel | | ☐ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape |  |
| ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+) | | ☐ Skibrille / Sonnenbrille (100% UV-Absorption) |  |
| ☐ Kreditkarte/EC-Karte | | ☐ Bargeld | |
| ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät | | ☐ Reisepass oder Personalausweis | |
| ☐ Persönliche Medikamente | | ☐ Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll) | |
| ☐ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst) | | | |

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



Hinweise

Bei Herz-Kreislauf-erkrankungen und kürzlich zurückliegenden Operationen empfehlen wir einen Check Up vor Beginn des Kurses.

Sollten Sie Übungsmaterial wie Faszienrollen, Widerstandsbänder etc. zu Hause haben, können Sie dieses gerne zum Kurs mitbringen.

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



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 Trekkingstiefel 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

