Skitour auf den Gipfel des Ararat 5.165 m

(inkl. Vorprogramm mit Artos 3.537 m & Süphan 4.058 m)

9 Termine | 10 Tage | 2–14 Personen

ASTR008







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.

ab 1.450 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- **Eingehtour zum Mt. Artos 3.537 m und Mt. Süphan 4.058 m**
- 3 Tage Besteigung des „biblischen" Berg Ararat 5.165 m auf der Normalroute
- **1 Reservetag am Ararat**
- **Besichtigung des Ischak Pascha Palastes**
- **Besichtigung des Fundortes der Arche Noah**

Unser Klassiker – Skitour Pur! Seit mehreren Jahren ist diese Tour unser Bestseller. Drei hohe Gipfel Ostanatoliens versprechen ein Ski-Abenteuer der Extraklasse! Auf dem Programm stehen der Mt. Artos 3.537 m, der Mt. Süphan 4.058 m und natürlich der Ararat 5.165 m. Der letztere der drei Skiberge, ist der höchste Berg der Türkei und überragt mit mehr als 300 m den höchsten Gipfel von Zentraleuropa. Die ersten zwei Berge werden komfortabel vom Hotel aus als Tagesausflug bestiegen und sorgen für die richtige Höhenanpassung. Alle drei Berge sind einzigartig schöne Skiberge und bieten abenteuerliche Skitouren mit rassigen Abfahrten an und verwandeln diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer | 0341 / 55 00 94-40 | steffen.kiefer@at-reisen.de

Charakter und Anforderungen der Reise

Die Ski-Besteigung des Ararat, Artos und Süphan erfordert eine ausgezeichnete Kondition, Höhenverträglichkeit, perfekte Skitechnik, sicheres Fahren im Tief- und Firnschnee in bis zu 40° steilen Gelände, kurze Stemmschwünge und die Überwindung kurzer Eispassagen. Trittsicherheit und sicheres Umgehen mit Steigeisen und Pickel im Blankeis sind erforderlich, einige Skitouren im Alpenterritorium sollten schon im Tourenbuch stehen. Eine sehr wichtige Voraussetzung für die Bergtour ist die Höhenverträglichkeit. Das heißt, Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein. Nur durch eine ausgezeichnete körperliche Konstitution und Fitness ist die Belastung der ungewohnten Höhe (über 5.000 m) gut zu bewältigen. Wir haben bei der Tageseinteilung darauf geachtet, genügend Zeit zur Höhenanpassung einzuplanen. Bitte konsultieren Sie vor Abreise Ihren Arzt. Während der gesamten Dauer der Reise wird ein Reiseleiter von AT REISEN Hilfestellung geben, wo es geht und erforderlich ist, vor allem am Berg. Lust auf Abenteuer und Teamgeist sind gefragt!

Schwer

Dieser Schwierigkeitsgrad ist mit einer hohen körperlichen Belastung verbunden. Die Tage können lang und intensiv sein, Komforteinschränkungen sind möglich. Die Anforderungen bleiben oft über mehrere Tage konstant hoch. Auch mental erfordert diese Reiseform Konzentration, Disziplin und die Fähigkeit, mit Erschöpfung umzugehen.

Fitness
Sehr gute körperliche Fitness zwingend erforderlich

Training
4–5× pro Woche intensives Ausdauer- und Krafttraining

Psychische Belastung
Hoch – Stressresistenz, Frustrationstoleranz und mentale Stärke notwendig

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise nach Van

Anreise nach Van mit Ankunft ca. 17 Uhr. Meist Flug am Morgen von Deutschland mit Türkisch Airlines via Istanbul (Möglichkeit zum Geldwechseln). Am Flughafen werden Sie in Empfang genommen und zu Ihrer Unterkunft gebracht. Am Abend lernen Sie die anderen Reiseteilnehmer beim Willkommenses-sen kennen. Übernachtung im Hotel Option Istanbul: Wer noch die Mega-Metropole Istanbul besichtigen möchte, den empfehlen wir einen Zwischenstopp einlegen. Am besten für Ihre Entdeckungen lohnt sich eine Unterkunft im Altstadtviertel Sultanahmet zu buchen. Je nach Ankunftszeit haben Sie dann die Möglichkeit die Stadt individuell zu erkunden. Die Blaue Moschee, der Topkapi Palast und die Hagia Sophia sind nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt. Oder tau-chen Sie einfach in das nächtliche quirlige Treiben dieser Stadt zwischen Okzident und Orient, dem Schmelztiegel der Kulturen, ein und genießen die großartige Atmosphäre. Am nächsten Morgen dann der Weiterflug in Eigenregie nach Van in Ostanatolien. Hinweis: Transfer, Hotel und Stadtführer bitte in Eigenregie organisieren

Verpflegung

Abendbrot

2. Tag

Bootsfahrt auf dem größten See der Türkei

Die Stadt Van liegt am Ostufer des gleichnamigen Sees Van Gölü. Der ca. 40 km breite und 80 km lan-ge See ist der größte der Türkei und bietet ein einzigartiges abwechslungsreiches Panorama. Am süd-lichen Ende ragen die Berge des Bitlis-Massivs weit empor, weitere Stellen entlang des Ufers werden von bizarren Bergen und Vulkanen umrahmt. Nach einem gemeinsamen Frühstück im Hotel unter-nehmen Sie eine Bootsfahrt zur Insel Akdamar (Fahrzeit ca. 1 Stunde pro Strecke). Hier haben Sie Ge-legenheit zu einer Inselwanderung und zur Besichtigung der kleinen armenischen Kirche aus der mit-telalterlichen Zeitepoche. Kurz vor dem Sonnenuntergang besichtigen Sie noch die Van Burg (Tush-ba), ebenfalls aus dem Mittelalter. Bei schönem Wetter bietet sich ein traumhafter Sonnenuntergang über dem Van See, dem größten See der Türkei. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

3. Tag

Skitour zum Mt. Artos 3.537 m

Heute steht für Sie die erste Skitour auf dem Programm und führt Sie zu einem der schönsten Skiber-ge Ostanatoliens. Der Artos liegt nicht unweit vom Van See entfernt. Sie fahren ca. 45 Minuten nach Gevas und starten je nach Schneebedingungen gleich vom Stadtrand (ca. 1.800 m) in Richtung Gipfel. Der Aufstieg ist nicht extrem schwer und nach ca. 4 - 5 Stunden erreichen Sie das Gipfelplateau. Die Mühe hat sich gelohnt, denn der Ausblick vom Mt. Artos (3.537 m) ist gewaltig. Unter Ihnen liegt der große Van See und die verschneite Bergkette Ostanatoliens bieten sehr gute Motive zum Fotografie-ren und Träumen. Nach ausgiebiger Gipfelrast erwartet Sie eine rassige Skiabfahrt ins Tal, welche das Adrenalin und die Glückshormone in die Höhe treibt. Meistens ist hier herrlicher Firnschnee vorhan-den. Die steilste Stelle des Berges ist ca. 40° steil. Nach ca. 6 km erreichen Sie das Tal und ruhen sich bei einer ausgiebigen Rast am See aus. Die heutige Nacht verbringen Sie in Adilcevaz oder Ercis. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

4. Tag

Skitour zum Mt. Süphan 4.058 m

Nach dem Frühstück starten Sie zu Ihrer nächsten Skitour zu dem Vulkan Mt. Süphan 4.058 m. Dieser ist der dritthöchste Berg der Türkei. Das letzte Mal ist dieser vor etwa 10.000 Jahren ausgebrochen. Nach einem Transfer in das Dorf Kiskili (2.400 m) erfolgt der Aufstieg über die Ostflanke des Berges. Über weite schneebedeckte Flächen erreichen Sie die Schulter des Mt. Süphans. Ab hier wird der An-stieg steiler und über viele Spitzkehren erreichen Sie nach ca. 5-6 Stunden den Gipfel. Auch von hier oben eröffnet sich Ihnen ein beeindruckender Ausblick über den Van See, diesmal jedoch von der Nordseite. Nach dem Gipfelsturm erwartet Sie nun eine fantastische Abfahrt ins Tal. Die Strecke neigt sich zwischen 25° und 35° (Länge der Abfahrt richtet sich nach Schneelage). In den Rinnen im unte-ren Teil kann die Abfahrt bis über 10 km ins Dorf Aydinlar erfolgen. Anschließend Fahrt in Richtung Ararat (Adilcevaz oder Ercis). Im Hotel warten eine heiße Dusche und ein erfrischendes Getränk auf Sie. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

5. Tag

Weiterfahrt zum Ararat / Muradiye Wasserfall und Arche Noha

Nach einem stärkenden Frühstück brechen Sie auf und fahren Richtung Osten nach Dogubeyazit (ca. 200 Km). Unterwegs machen Sie einen Stopp am Muradiye Wasserfall und genießen die schöne Aussicht bei einem köstlichen türkischen Tee. Dann fahren Sie weiter Richtung Ararat und haben kurz vor Ankunft in Dogubeyazit einen schönen Ausblick auf das Bergpanorama inklusive des 5.137 m ho-hen Bergriesen. Nach dem Sie Ihr Hotelzimmer bezogen haben, unternehmen Sie am Nachmittag ei-nen Ausflug zur mutmaßlichen Landestelle der Arche Noah, die während der Sintflut einst hier ge-strandet sein soll. Die Fahrt dauert ca. eine halbe Stunde. Sie haben Zeit sich die Funde anzuschauen. Am späten Nachmittag Sie noch genügend Zeit, um Ihre Ausrüstung zu kontrollieren und letzte Vor-bereitungen für die bevorstehende Skitour zu treffen. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

6. Tag

Skitour an den Hängen des Ararat

Ein neuer Tag bricht an und Sie fahren zum Ausgangspunkt der Besteigung des Ararats. Auf der Fahrt können Sie die tolle Aussicht mit Blick auf den Ararat genießen. Der erloschene Vulkan ist der höchs-te Berg der Türkei. Viele Sagen und Geschichten ranken sich um den Berg. Eine der bekanntesten handelt von der Arche Noah, die während der Sintflut einst hier gestrandet sein soll. Nach ca. 45 Mi-nuten Fahrt kommen Sie am Fuße des Berges, hinter dem kleinen Dorf Eli (2.200 m) an. Hier treffen Sie auf Ihre Begleitmannschaft und starten mit dem Aufstieg. Hier werden die Sachen auf die Packpferde umgeladen. Sie wandern ca. 3 Stunden bis zum Basislager auf ca. 3350 m Höhe., in der Hütte verstaut. Nach Rast lohnt es sich noch ein Stück weiter aufzusteigen, um mit den Skiern herunterzufahren. Nach dem Abendessen geht es zeitig in die Schlafsäcke, um Kräfte zu sammeln für die kommenden Tage. Übernachtung in der Hütte

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Akklimatisierungstour zum Sommercamp auf ca. 4.200m Höhe

Nach dem Frühstück starten Sie mit einer Erkundungstour in Richtung Gipfel. Das heutige Ziel ist das Sommer-Hochlager (Camp2 auf ca. 4.170 m Höhe). Nachdem Sie das Sommerlager erreicht haben, kön-nen Sie den schönen Ausblick ins Tiefland genießen. Anschließen werden die Steigfelle abgezogen und per Ski geht es zurück ins Basislager. Heute findet das Abendessen schon früher als gewöhnlich statt, denn Sie sollten zeitig schlafen gehen, da der kommende Tag für Sie bereits um 2:00 Uhr startet. Übernachtung in der Hütte

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

8. Tag

Gipfeltag Ararat und Abfahrt vom höchsten Punkt der Türkei

Gegen 1:00 Uhr Nachts machen Sie sich dann auf den Weg zur Spitze des Ararats. Stetig steigen Sie bergan und die Luft wird immer dünner. Ab ca. 4.900 m erreichen Sie den Gletscher. Sollten die Hänge nicht komplett verblasen sein, kann man mit Ski bis auf den Gipfel steigen. Nach ca. 5 bis 8 Stunden erreichen Sie den höchsten Gipfel der Türkei. Von der kleinen Gipfelkuppel genießen Sie einen über-

wältigenden Ausblick in das Tiefland der Türkei, zum Gipfel des kleinen Ararats (3.896 m) und zu den benachbarten Ländern Iran und Armenien. Nach dem Gipfelfoto und Pause erfolgt die Abfahrt per Ski (o. Abstieg) auf gleicher Route bis zum Basislager. Hier erwartet Sie bereits eine Stärkung durch die Küche. Übernachtung in der Hütte

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

9. Tag

Abstieg und Besichtigung der Ishak-Pascha-Palastanlage oder Reservetag

Dieser Tag kann als Reservetag im Fall von Schlechtwetter genutzt werden. Ansonsten fahren Sie entweder per Ski oder steigen wieder zur Siedlung Eli hinab. Hier wartet bereits der Transferbus der Sie zurück in das Hotel nach Dogubayazit bringt. Hier warten ein warmes Hotelzimmer und eine Dusche auf Sie. Am Nachmittag unternehmen Sie ei-nen Abstecher um Ishak-Pascha-Palast. Am Ende der Stadt thront auf einem Felsen der burgähnliche Festungskomplex, die Ruinen eines prunkvollen altertümlichen Palastes. Das Bauwerk gibt Ihnen nicht nur Einblicke in die Geschichte der Stadt, sondern bietet Ihnen auch eine wunderschöne Aus-sicht über den Ort und die umliegende Bergwelt. Beim Abschiedsessen können Sie sich noch einmal über die Eindrücke der letzten Tage austauschen und die Reise Revue passieren lassen. Übernach-tung im Hotel / Gehzeit ca. 2-3 h/ Abstieg 900 m Hinweis: Sollte der Reservetag am Berg genutzt werden, wird an diesem Tag vom Gipfel direkt zum Basislager abgestiegen und anschließen erfolgt dann der Transfer zum Hotel. Am Abend können Sie eine letzten Blick vom Hoteldach auf den Ararat werfen und lassen Ihren letzten Tag bei einem traditionellen Abendessen bei einer kurdischen Familie ausklingen. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

10. Tag

Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen nach Van und Rückflug via Istanbul nach Deutschland.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Alle Transfers e lt. Programm
- ☑ Besichtigung der Arche Noah Fundstelle, des Ishak Pascha Palastes und Besuch der heißen Schwefelquellen
- ☑ Übernachtungen lt. Programm (6x Hotel der Mittelklasse und 4x Hütte)
- ☑ Ararat Camp: Übernachtung in der Hütte (Lagerübernachtung/Bett)

- ☑ Verpflegung: 9x F/ 5x M/ 8x A (s. an den einzelnen Tagen)
- ☑ Wasser während der gesamten Tour
- ☑ Organisation Besteigungsgenehmigung für den Ararat
- ☑ Lizenzierter englischsprachiger einheimischer Ski-Bergführer
- ☑ Transport des Hauptgepäcks durch Pferde auf dem Ararat bis ins Camp
- ☑ Deutschsprachiger Skiguide von AT REISEN (ab 8 Teilnehmern)
- ☑ 6 geführte Skitouren, davon 3 Gipfelbesteigungen
- ☑ Begleitmannschaft inkl. einheimischem Koch
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge nach/ab Van ab 550,-Euro inkl. Tax (gern sind wir Ihnen bei der Flugbuchung behilflich).
- ☒ Rail & Fly 109,- Euro
- ☒ Eintrittsgebühren für den Nationalpark Ararat 50,- €
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Trinkgelder
- ☒ Extratransfers vor Ort
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 150,- Euro (inkl. Einzelzelt am Berg)
- ☒ Versicherung

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

ab 2 Personen
10 Tage
Ganzjährig möglich, Preis auf Anfrage!

1.450 € p. P.
zzgl. Flug

Fr., 05.03.2027
bis So., 14.03.2027 • 10 Tage

1.450 € p. P.
zzgl. Flug

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Fr., 19.03.2027 bis So., 28.03.2027 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 26.03.2027 bis So., 04.04.2027 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 02.04.2027 bis Do., 01.01.1970 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 09.04.2027 bis So., 18.04.2027 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 16.04.2027 bis So., 25.04.2027 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 23.04.2027 bis Mi., 05.05.2027 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 30.04.2027 bis So., 09.05.2027 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug
So., 16.05.2027 bis So., 23.05.2027 • 10 Tage	**1.450 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Buchung

Charakter der Tour, Anforderungen: Die Ski-Besteigung des Ararat, Artos und Süphan erfordert eine ausgezeichnete Kondition, Höhenverträglichkeit, perfekte Skitechnik, sicheres Fahren im Tief- und Firnschnee in bis zu 40° steilen Gelände, kurze Stemmschwünge und die Überwindung kurzer Eispassagen. Trittsicherheit und sicheres Umgehen mit Steigeisen und Pickel im Blankeis sind erforderlich, einige Skitouren im Alpenterritorium sollten schon im Tourenbuch stehen. Eine sehr wichtige Voraussetzung für die Bergtour ist die Höhenverträglichkeit. Das heißt, Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein. Nur durch eine ausgezeichnete körperliche Konstitution und Fitness ist die Belastung der ungewohnten Höhe (über 5.000 m) gut zu bewältigen. Wir haben bei der Tageseinteilung darauf geachtet, genügend Zeit zur Höhenanpassung einzuplanen. Bitte konsultieren Sie vor Abreise Ihren Arzt. Während der gesamten Dauer der Reise wird ein Reiseleiter von AT REISEN Hilfestellung geben, wo es geht und erforderlich ist, vor allem am Berg. Lust auf Abenteuer und Teamgeist sind gefragt!

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Einreise

Deutsche Staatsbürger können mit dem Reisepass oder dem Personalausweis einreisen. (Bitte beachten Sie, dass bei Einreise mit einem Reisepass dieses Dokument noch mindestens über eine leere Seite verfügen und noch mindestens 6 Monate gültig sein muss.)
(Auswärtiges Amt Stand 2024)

Zeitverschiebung

- **Sommerzeit** (Ende März bis Ende Oktober): Die Türkei ist **1 Stunde** voraus.
- **Winterzeit** (Ende Oktober bis Ende März): Die Türkei ist **2 Stunden** voraus. [1]

Impfungen

Keine vorgeschrieben; empfohlen: Auffrischung der Standardimpfungen, speziell Tetanus, Diphtherie, außerdem Hepatitis A.

Währung

Die türkische Landeswährung sind Lira (YTL) 1 Euro = 48 Lira (Stand 10/2025).

Klima

Heißes + trockenes Kontinentalklima. Tagsüber sind die Temperaturen bis zu 40 °C keine Seltenheit. Nachts und in den Bergen kühlt es dann je nach Höhenlage/ Wolkenschicht sehr stark ab.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen. Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (Robuste, wasserresistente 110 Liter Tatonka / AT Reisetasche

Packsack/ Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub

1 Ski-Tourensrucksack ca. 40-60 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar (mit Skischlaufen und ausreichend Befestigungsmöglichkeiten, Pickelschlaufe

Reisepass mit Passkopie, Impfpass, Bargeld in kleinen Stückelungen in Euro, EC-Karte in Van und Istanbul

1 Paar wärmeisolierende Trekkingschuhe/Touren-Skischuhe mit kräftiger Profilsohle, knöchelhoch (gut eingelaufen) und für Höhen bis zu 5500 m Höhe

1 Paar Sport - oder Turnschuhe, Gamaschen

1 Goretexjacke wind - und wasserdicht

Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht

kurze Hose

1 - 2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts

Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken

Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)

Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch

1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –10°C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop.

1 Isoliermatte (bei AT – Zerest- Faltmatte für 35 Euro / SALEWA Thermarestmatte für 64 Euro)

1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (im AT-Shop)

1 Thermosflasche

Sonnenhut

Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich

gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin)

Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax

Fotoausrüstung mit ausreichen Akkus und Speicherkarten, eventl. Fernglas

Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)

Waschmittel, biologisch abbaubar

Händedesinfektionsmittel (im AT-Shop)

Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop) oder Gel (im AT-Shop, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits), Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)

Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster

Tourenski + Felle + Harscheisen + Skisack + Lawinenpiepser, Schaufel, Sonde, Lawinen-Airbag (wer hat)

Passende12-Zack- Steigeisen mit Antistollplatte, Eispickel (normal)

Reiseführer Türkei / Ararat

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN **www.shop.at-reisen.de** SALEWA **www.salewa.com** / über AT

tapir **www.tapir-store.de** NORDISK **www.nordisk.de** / über AT

LA SPORTIVA **www.sportiva.com** / über AT