AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE: Trainingsexpedition Kirgisistan
REISECODE: EXKIR

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

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- ☐ 1 Abseilgerät
- ☐ 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht
- ☐ 3 Schnappkarabiner
- ☐ Beutel verschiedener Größen zum wasserdichten Verpacken
- ☐ Rucksack 60 l
- ☐ Schlafsack (750 g Daune Tcomfort –5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack)
- ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. D)
- ☐ Steigklemme mit Griff
- ☐ Tagesrucksack ca. 30 Liter mit Befestigungsmöglichkeit für Pickel
- ☐ Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte
- ☐ 1 Eisschraube (17 cm)
- ☐ 3 HMS-Karabiner
- ☐ Bergsteigerhelm
- ☐ Eispickel
- ☐ Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- ☐ Kurzprusik ca. 5 mm Länge 30 cm max. 40 cm lang (fürs Abseilen)
- ☐ Steigeisen mit Antistollplatte (keine Aluminium Steigeisen)
- ☐ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- ☐ Teleskopstöcke mit Tellern
- ☐ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten und Basecamps

BEKLEIDUNG

- ☐ 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- ☐ Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle)
- ☐ Dünne Unterziehhandschuhe
- ☐ Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)
- ☐ Funktioneller Midlayer (Softshell- oder Fleece-Jacke)
- ☐ Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava
- ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)
- ☐ Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack
- ☐ Sonnen-Cap
- ☐ 2 Funktionsunterhemden (lang)
- ☐ Daunenjacke mit Kapuze (>200g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft)
- ☐ Dünne Windstopper Fingerhandschuhe
- ☐ Fleece-/Windstopper-Mütze
- ☐ Funktionsunterhose (lang, dünn)
- ☐ Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)
- ☐ Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen
- ☐ Schlauchtuch/Neckgaitor

ZUSÄTZLICHES

- ☐ Bargeld
- ☐ DryBag für Wertsachen, Handy,

- [ ] Elektrolytgetränkepulver
- [ ] Essnapf und Löffel
- [ ] Feuerzeug
- [ ] Gletscher- / Sonnenbrille
- [ ] Kamera, Smartphone, Ladegerät
- [ ] Kreditkarte/EC-Karte
- [ ] Reisepass
- [ ] Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- [ ] Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)
- [ ] Fotoappart
- [ ] Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax
- [ ] Handdesinfektionsmittel
- [ ] Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- [ ] Taschentücher
- [ ] Toilettenartikel
- [ ] Toilettenpapier
- [ ] Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)

OPTIONAL

- [ ] Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- [ ] Powerbank
- [ ] Taschenmesser
- [ ] Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

Wird leihweise vor Ort gestellt (im Reisepreis eingeschlossen)

- Gültigen Reisepass
- Flugtickets
- Ggf. Bahnfahrkarten
- Ausreichend Bargeld
- EC/Kreditkarte
- Versicherungsschein und Reisebestätigung
- Passbilder farbig
- Kopien wichtiger Dokumente: Pass, Personalausweis

Hinweise

- Freizeitbekleidung für die An- und Abreise
- Rucksack ideale Kombination: ein großer Expeditionsrucksack **(am besten 70 l)** und ein Hochtouren-/tagesrucksack **(35-40 l)**
- **Hochlagerverpflegung für die Besteigung von Pik Mammut** – wird vom DAV Summit Club gestellt
- **Persönliche Hochlagerverpflegung (zusätzlich / optional):** Bewährte Trekkingmahlzeiten, Snacks und sonstige Powernahrung (Gummibärchen, Riegel, Gels) und Elektrolyte können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Auswahl und Nachkaufmöglichkeiten sind begrenzt.
- Eine detaillierte Besprechung der Ausrüstung findet beim digitalen Teilnehmertreffen statt.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre Trekkingschuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

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 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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz

www.patagonia.com

TRENTINO

visittrentino.info

Unser touristischer Partner

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

PETZL Access the inaccessible

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

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

DAV SUMMIT CLUB