# AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE: Trainingsexpedition: Zwei Fünf- & ein Sechstausender

REISECODE: EXISH

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
- ❑ 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss
- ❑ Bergsteigerhelm
- ❑ Depot-Tasche mit Namensschild
- ❑ Eispickel
- ❑ Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- ❑ Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- ❑ Rucksack ca. 40-50 l
- ❑ Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -20°C, inkl. Kompressionssack
- ❑ Steigeisen (Stahl, 12-Zacker mit Antistollplatte) inkl. Steigeisentasche
- ❑ Teleskopstöcke mit Tellern
- ❑ 1 Eisschraube (17 cm)
- ❑ 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht
- ❑ 2 HMS-Schraubkarabiner
- ❑ 3 Schnappkarabiner
- ❑ Beutel verschiedener Größen zum wasserdichten Verpacken
- ❑ Expeditionsbergschuh, 6000er Model, Extrembereich bis -30°C
- ❑ Reepschnur offen - Durchmesser 5 mm - 1 x 1,5 m und 1 x 4 m
- ❑ Safe-Lock Karabiner (Ball-Lock-Karabiner)
- ❑ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- ❑ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- ❑ Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte

# BEKLEIDUNG

- ❑ 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- ❑ Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle)
- ❑ Dünne Unterziehhandschuhe
- ❑ Dünne Windstopper Fingerhandschuhe
- ❑ 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 (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack
- ❑ Fleece-/Windstopper-Mütze
- ❑ Funktionssocken
- ❑ Funktionsunterhose (lang, dünn)
- ❑ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- ❑ Hardshell-Hose ( wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV)
- ❑ Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen
- ❑ Schlauchtuch/Neckgaitor
- ❑ Tourenhose

# ZUSÄTZLICHES

- [ ] Bargeld
- [ ] Elektrolytgetränkepulver
- [ ] Essnapf und Löffel
- [ ] Feuerzeug
- [ ] Gletscher- / Sonnenbrille
- [ ] Kamera, Smartphone, Ladegerät
- [ ] Kreditkarte/EC-Karte
- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Skibrille
- [ ] Taschentücher
- [ ] Toilettenartikel
- [ ] Toilettenpapier
- [ ] Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- [ ] Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)
- [ ] DryBag für Wertsachen, Handy, Fotoappart
- [ ] Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape, Ohropax
- [ ] Handdesinfektionsmittel
- [ ] Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- [ ] Notfall-Biwaksack z.B. Ortovox Bivi Ultralight
- [ ] Reisepass
- [ ] Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- [ ] Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)
- [ ] Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

# OPTIONAL

- [ ] Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- [ ] Taschenmesser
- [ ] Lesestoff, Topografische Karte
- [ ] Powerbank
- [ ] Sitzkissen (faltbar)
- [ ] Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

## Wichtige Dokumente

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

## Hinweise

- **Zwei Eispickel oder zwei Eisgeräte** sind für die Besteigung von Tocllaraju notwendig. Am besten Kombination von einem leichten und kurzen Gletscherpickel (nicht länger als 60 cm) und einem technischen Eisgerät.
- Freizeitbekleidung für die An- und Abreise
- Unbenötigte Bekleidung/Ausrüstung kann bis zur Rückkehr in Huaraz verwahrt werden.
- **Persönliche Hochlagerverpflegung (optional):** Bewährte Trekkingmahlzeiten, Snacks (Gummibärchen, Riegel) und Elektrolyte können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Die Hochlagerverpflegung wird vom DAV Summit Club gestellt und per Post versendet, trotzdem empfehlen wir, diese durch eigene Lieblingssorten zu ergänzen.
- 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