

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: Trainingsexpedition: Zwei Fünf- & ein Sechstausender

REISECODE: EXISH

## **AUSRÜSTUNG**

	1 Abseilgerät	<b> </b>		1 Eisschraube (17 cm)	Щ
	1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss			2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht	
	2 HMS-Schraubkarabiner	Щ		3 Schnappkarabiner	鮋
	Bandschlinge, 3m offen			Bergsteigerhelm	鮋
	Depot-Tasche mit Namensschild			Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max.	
	Expeditionsbergschuh, 6000er Model,			60 cm lang	
	Extrembereich bis -30°C			Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen	
	Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)			${\it Plastikt\"{u}ten/M\"{u}llbeutel\ verschiedene\ Gr\"{o}Ben,\ zum}$	
	Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,	5		wasserdichten Verpacken	_
	m und 1 x Länge 4 m - beide offen			Rucksack 60 l	Щ
	Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.	<b>=</b>		Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	Щ
	Kompressionssack			Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit	
				Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst	
	Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien			Steigklemme mit Griff	_
	(Alkaline + 1 Satz Lithium)	hm		Teleskopstöcke mit Tellern	Щ
	Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte	Щ			
BEK	LEIDUNG				
BEK	LEIDUNG  1 Trekking oder Sporthose		_	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)	
BEK			0 0	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen	
BEK	1 Trekking oder Sporthose		000		
0	<ul><li>1 Trekking oder Sporthose</li><li>2 Funktionsunterhemden (lang)</li></ul>		<u> </u>	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen	
0 0 0	<ul><li>1 Trekking oder Sporthose</li><li>2 Funktionsunterhemden (lang)</li><li>Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle)</li></ul>		<u> </u>	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l	
0 0 0	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune		<u> </u>	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)	興
0 0 0	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl.		000	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen  Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)  Dünne Unterziehhandschuhe	興
0 0 0	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack		0000	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen  Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)  Dünne Unterziehhandschuhe  Dünne Windstopper Fingerhandschuhe	■
0 0 0	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)		0000	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge	■
	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn)		00000	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze	11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11
	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl.		100 000001	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava	
0000 000	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen			2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	興
0000 000	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)	<b>=</b>		2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose)	興
	1 Trekking oder Sporthose 2 Funktionsunterhemden (lang) Bergstrümpfe dick (Merino-Wolle) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen			2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack	<b>#</b>

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

#### **ZUSÄTZLICHES** ■ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen) 2 Rollen Toilettenpapier Badesachen Essnapf und Löffel 픨 Gletscher- / Sonnenbrille Handdesinfektionsmittel ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät Kleines Nähzeug Kleines Waschzeug, Reisehandtuch ■ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3) Persönliche Medikamente Ohropax Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, ■ Skibrille inkl. hochwertigem Glas Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel) Taschentücher ☐ Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche Trinkflasche (1l Stahl) (mind. 2 l) ☐ Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l) **OPTIONAL** Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-**Batterien** ☐ Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Sitzkissen (faltbar) Eratzbatterie 鮋

Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

Taschenmesser

#### **Wichtige Dokumente**

- Gültigen Reisepass
- Flugtickets
- Ggf. Bahnfahrkarten
- EUR 500,- für Trinkgelder, Taschengeld, Notfälle
- EC/Kreditkarte
- Auslandsversicherung inkl. Telefonnummer 24h Assistance
- 2 Passbilder (farbig für den Notfall)

#### Hinweise

- Freizeitbekleidung für die An- und Abreise
- Unbenötigte Bekleidung/Ausrüstung kann bis zur Rückkehr in Huaraz verwahrt werden.
- Eine detaillierte Besprechung der Ausrüstung findet beim 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
В	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
С	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
В	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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG







Rucksäcke von Deuter — bestechendes Design und hohe Funktionalität www.deuter.com



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



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



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com