



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE










REISE: Trainingsexpedition: Zwei Fünf- & ein Sechstausender

REISECODE: EXISH




ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 1 Abseilgerät 
- 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss
- 2 HMS-Schraubkarabiner 
- Bergsteigerhelm 
- Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- Rucksack 60 l 
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- Steigklemme mit Griff
- Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- Teleskopstöcke mit Tellern 
- 1 Eisschraube (17 cm) 
- 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht
- 3 Schnappkarabiner 
- Depot-Tasche mit Namensschild
- Expeditionsbergschuh, 6000er Model, Extrembereich bis -30°C
- Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- Reepschnurr Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,5 m und 1 x Länge 3 m und 1 x 5 m - alle offen
- Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack) 
- Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kiphebelbindung und Antistollplatte, angepasst
- Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte 

## BEKLEIDUNG

- 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) 
- 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen
- Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)
- Dünne Unterziehandschuhe
- Dünne Windstopper Fingerhandschuhe 
- Expeditionsfäustlinge
- Fleece-/Windstopper-Mütze
- Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava
- Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Kunstfaser-Isolierhose (gefüllt oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack
- Pullover/Jacke 
- Schlauchtuch/Neckgaitor
- Sonnen-Cap

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## ZUSÄTZLICHES

- 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- Badesachen
- Gletscher- / Sonnenbrille 
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Ohropax
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- Urinierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)
- 2 Rollen Toilettenpapier
- Essnapf und Löffel
- Handdesinfektionsmittel
- Kleines Nähzeug
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Persönliche Medikamente
- Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Taschentücher
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

## OPTIONAL

- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinienträger
- Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, Licht, Ersatzbatterie
- Taschenmesser 
- GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- Sitzkissen (faltbar)
- Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## 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 Treffertreffen 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.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter — bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.