



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Schwere Expedition Shivling, 6543m

REISECODE: EXSHIV

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 1 Abseilgerät
- 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss
- 3 Schnappkarabiner
- Bandschlinge, 3m offen
- 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. Ersatzbaterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- Teleskopstöcke mit Tellern
- Trekkingsandalen oder alte Turnschuhe (für Flussdurchquerungen)



- 1 Eisschraube (17 cm)
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht
- Depot-Tasche mit Namensschild
- Expeditionsbergschuh, 8000er Model, Extrembereich bis -50°C
- Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,5 m und 1 x Länge 4 m - beide offen
- Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack)
- Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst
- Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte



## BEKLEIDUNG

- 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen
- 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)
- Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack
- Fingerhandschuhe (wassererdicht, dick)
- Fleece-/Windstopper-Mütze
- Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava
- Hardshelljacke (wassererdicht, atmungsaktiv)
- Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen
- Isolationsjacke (warmer Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)



- 2 Funktionsunterhemden (lang)
- 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)
- Dampfsperrensocken (VBL o.ä. Müllbeutel 10l geeignet)
- Dünne Unterziehhandschuhe
- Dünne Windstopper Fingerhandschuhe
- Expeditionsfäustlinge
- Fleece-/Powerstretch-Hose
- Funktionsunterhose (lang, dünn)
- Hardshell-Hose (wassererdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV)
- Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack
- Pullover/Jacke



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

inkl. Kompressionssack

- Tourenhose



- Schlauchtuch/Neckgaitor
- Sonnen-Cap
- Trekkinghose, abzippbare Beine

## ZUSÄTZLICHES

- 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- Essnapf und Löffel
- Handdesinfektionsmittel
- Kleines Nähzeug
- Kreditkarte
- Ohropax
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)

- 2 Rollen Toilettenpapier
- Gletscher- / Sonnenbrille
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Persönliche Medikamente
- Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Taschentücher
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

## OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Feuchttücher
- GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- Lesestoff, Topografische Karte
- Schreibzeug
- Taschenmesser



- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- Foto/Video
- Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Eratzbatterie
- MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- Sitzkissen (faltbar)
- Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Delhi und/oder in Leh/Kargil deponiert werden.
- 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 das wichtigste Schuhwerk als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausstattung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Eine detaillierte Besprechung der Ausrüstung findet beim Teilnehmertreffen statt.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

## Empfehlenswerte Karten

- Nelles Map, India: Ladakh, 1:350 000

**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 steigereisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
Kletterschuhe	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
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

**patagonia**

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



Unser touristischer Partner



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



Access  
the  
inaccessible®

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



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.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)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.