

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Skiexpedition Putha Hiunchuli, 7246 m

REISECODE: EXHIUN

	= Link zu unserer	Produktempfehlung
	* Anzeige	

AUSRÜSTUNG

	1 Abseilgerät	-		1 Eisschraube (17 cm)	
	1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss			2 HMS-Schraubkarabiner	Щ
	3 Schnappkarabiner	=		Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht	
	Bandschlinge, 3m offen			Depot-Tasche mit Namensschild	
	Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max.			Expeditionsbergschuh, 8000er Model,	
	60 cm lang			Extrembereich bis -50°C	
	Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen			Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)	
	Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, 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	=		Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.	Щ
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	=		Kompressionssack	
	Steigklemme mit Griff			Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit	
	Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien			Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst	
	(Alkaline + 1 Satz Lithium)				
	Teleskopstöcke mit Tellern	Щ		Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende	Щ
	Trekkingsandalen oder alte Turnschuhe (für			Liegematte	
	Flussdurchquerungen)				
3FK	LEIDUNG				
			_		
_	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)			2 Funktionsunterhemden (lang)	
_	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen		_	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)	
	5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)			Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l	
	Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune		_	geeignet)	
	90/10, >65ocuin Bauschkraft) inkl.		_	Dünne Unterziehhandschuhe	Ħ
_	Kompressionssack		_	Dünne Windstopper Fingerhandschuhe	—
	Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)			Expeditionsfäustlinge	
	Fleece-/Windstopper-Mütze			Fleece-/Powerstretch-Hose	
	Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava	-		Funktionsunterhose (lang, dünn)	
	Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	=		Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl.	
	Hochtouren-/Softshellhose mit seitl.			durchgehender RV)	
	Belüftungsöffnungen	hm			
	Isolationsjacke (warme Daunen- oder	=		Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose)	
_	Kunstfaserjacke, Primaloft)	ìm	_	mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack	
	Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)	===		Pullover/Jacke	=

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

	inkl. Kompressionssack			Schlauchtuch/Neckgaitor		
	Tourenhose	Щ		Sonnen-Cap		
				Trekkinghose, abzippbare Beine		
ZUS	ZUSÄTZLICHES					
	1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)			2 Rollen Toilettenpapier		
	Essnapf und Löffel			Gletscher- / Sonnenbrille	Щ	
	Handdesinfektionsmittel			Kamera, Smartphone, Ladegerät		
	Kleines Nähzeug			Kleines Waschzeug, Reisehandtuch		
	Kreditkarte			Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)		
	Ohropax			Persönliche Medikamente		
	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)		
OPT	IONAL					
	Antibakterielles Hautreinigungsgel			Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger		
	Feuchttücher			Foto/Video		
	GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-			Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht,		
	Batterien			Eratzbatterie		
	Lesestoff, Topografische Karte			MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter		
	Schreibzeug			Sitzkissen (faltbar)		
	Taschenmesser	Щ		Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach		

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 Ersatzausrüstung 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

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