

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Skiexpedition Coropuna - Perus höchster Vulkan

REISECODE: EXCOR

AUSRÜSTUNG

	1 Eisschraube (17 cm)	 		1 Paar leichte Sandalen	
	1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss			2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht	
	2 HMS-Schraubkarabiner	=		3 Schnappkarabiner	Щ
	Bergsteigerhelm	=		Depot-Tasche mit Namensschild	
	Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max.			Harscheisen	
	60 cm lang			Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen	
	Lawinensonde	Щ		Lawinenschaufel (nur Aluminium)	뼅
	Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum			Lawinenverschüttetensuchgerät	鮋
	wasserdichten Verpacken			Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,	5
	Rucksack 60 l	Щ		m und 1 x Länge 4 m - beide offen	
	Skitourenschuhe			Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.	Щ
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	■		Kompressionssack	
	Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit			Steigfelle	
	Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst			Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien	
		_		(Alkaline + 1 Satz Lithium)	_
	Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende	=		Teleskopstöcke mit Tellern	Щ
	Liegematte			Tourenski und Skitasche	
BEK	LEIDUNG				
BEK	LEIDUNG 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)		_	2 Funktionsunterhemden (lang)	
BEK			00	2 Funktionsunterhemden (lang) 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)	
BEK	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)		000	· - -	
BEK	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen		_	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)	
0 0 0	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)		_	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l	
0 0 0	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune		_ _	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)	興
0 0 0	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl.		_ _	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe	興
0 0 0	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack		000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe	逥
0 0 0	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 (wasserdicht, dick)		0000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge	■
0 0 0	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 (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn)		0000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze	一
0 0 0	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 (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) Hochtouren-/Softshellhose mit seitl.		00000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava	
	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 (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen		000000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	
	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 (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose)		000000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) Isolationsjacke (warme Daunen- oder	
	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 (wasserdicht, dick) Funktionsunterhose (lang, dünn) Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV) Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen		000000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

	Sonnen-Cap			Schlauchtuch/Neckgaitor	
				Trekkinghose, abzippbare Beine	
					
ZUS	ÄTZLICHES				
	1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)			2 Rollen Toilettenpapier	
	Badesachen			Essnapf und Löffel	
	Gletscher- / Sonnenbrille	Щ		Handdesinfektionsmittel	
	Kamera, Smartphone, Ladegerät			Kleines Nähzeug	
	Kleines Waschzeug, Reisehandtuch			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)	
OPTIONAL					
	Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger			GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-	
	Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht,			Batterien	
	Eratzbatterie			Lesestoff, Topografische Karte	_
	Sitzkissen (faltbar)			Taschenmesser	鮋

■ Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

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