



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kirgisistan: Expedition - Khan Tengri 7010 m

REISECODE: EXKAN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 1 Abseilgerät
- 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss
- 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht
- 3 Schnappkarabiner
- Bergsteigerhelm
- Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- Rucksack 60 l
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)



- 1 Eisschraube (17 cm)
- 1 Schraubkarabiner
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- Bandschlinge, 3m offen
- Depot-Tasche mit Namensschild
- Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- Teleskopstöcke mit Tellern



## BEKLEIDUNG

- 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- 2 Paar Unterziehsachen, Polypropylen
- 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)
- Dünne Unterziehhandschuhe
- Expeditionsfäustlinge
- Fleece-/Windstopper-Mütze
- Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava
- Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)
- Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack
- Sonnen-Cap
- Trekkinghose, abzippbare Beine



- 2 Funktionsunterhemden (lang)
- 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)
- Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)
- Dünne Windstopper Fingerhandschuhe
- Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)
- Funktionsunterhose (lang, dünn)
- Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)
- Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack
- Schlauchtuch/Neckgaitor
- Tourenhose



## ZUSÄTZLICHES

- 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- Essnapf und Löffel
- Handdesinfektionsmittel
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse 3)
- Ohropax

- 2 Rollen Toilettenpapier
- Gletscher- / Sonnenbrille
- Kleines Nähzeug
- Kugelschreiber
- Nasen- und Mundschutz
- Persönliche Medikamente



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen,<br>Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape<br><br><input type="checkbox"/> Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)<br><br><input type="checkbox"/> Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche<br>(mind. 2 l) | <input type="checkbox"/> Skibrille inkl. hochwertigem Glas<br><br><input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)<br><br><input type="checkbox"/> Taschentücher<br><br><input type="checkbox"/> Trinkflasche (1l Stahl)<br><br><input type="checkbox"/> Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l) |
|--|---|

## OPTIONAL

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger<br><br><input type="checkbox"/> GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien<br><br><input type="checkbox"/> Lesestoff, Topografische Karte<br><br><input type="checkbox"/> MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter<br><br><input type="checkbox"/> Sitzkissen (faltbar)<br><br><input type="checkbox"/> Taschenmesser |  | <input type="checkbox"/> Foto/Video<br><br><input type="checkbox"/> Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Eratzbatterie<br><br><input type="checkbox"/> Moneybelt<br><br><input type="checkbox"/> Schreibzeug<br><br><input type="checkbox"/> Tagebuch<br><br><input type="checkbox"/> Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach |
|---|---|---|

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**

## Hinweise

- 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
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.