



AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE: Trainingsexpedition Kirgisistan
REISECODE: EXKIR

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 Abseilgerät  | ☐ 1 Eisschraube (17 cm)  |
| ☐ 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss | ☐ 1 Schraubkarabiner  |
| ☐ 3 Schnappkarabiner  | ☐ 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht |
| ☐ Bergsteigerhelm  | ☐ 2 HMS-Schraubkarabiner  |
| ☐ Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang | ☐ Bandschlinge, 3m offen |
| ☐ Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.) | ☐ Depot-Tasche mit Namensschild |
| ☐ Rucksack 60 l  | ☐ Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen |
| ☐ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium) | ☐ Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken |
| | ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)  |
| | ☐ Teleskopstöcke mit Tellern  |

BEKLEIDUNG

- | | |
|---|--|
| ☐ 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 geeignet) |
| ☐ Dünne Unterziehhandschuhe | ☐ Dünne Windstopper Fingerhandschuhe  |
| ☐ Expeditionsfäustlinge | ☐ Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) |
| ☐ Fleece-/Windstopper-Mütze | ☐ Funktionsunterhose (lang, dünn) |
| ☐ Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava | ☐ Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)  |
| ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)  | ☐ Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack |
| ☐ Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack  | ☐ Tourenhose  |
| ☐ Schlauchtuch/Neckgaitor | |
| ☐ Sonnen-Cap | |
| ☐ Trekkinghose, abzippbare Beine | |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen) | ☐ 2 Rollen Toilettenpapier |
| ☐ Handdesinfektionsmittel | ☐ Essnapf und Löffel |
| ☐ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch | ☐ Gletscher- / Sonnenbrille  |
| | ☐ Kleines Nähzeug |

- ☐ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- ☐ Ohropax
- ☐ Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- ☐ Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- ☐ Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche

- ☐ Kugelschreiber
- ☐ Nasen- und Mundschutz
- ☐ 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 Kontaktlinsenträger
- ☐ Lesestoff, Topografische Karte
- ☐ Moneybelt
- ☐ MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- ☐ Sitzkissen (faltbar)
- ☐ Taschenmesser



- ☐ Foto/Video
- ☐ GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- ☐ Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Ersatzbatterie
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Tagebuch
- ☐ Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

Hinweise

- 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
B	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
C	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
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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

LEKI

Innovative Stöcke und
Handschuhsysteme
www.leki.com

Roeckl.
SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

ORTOVOX

Experte für
Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste
Bergsportprodukte
www.ortovox.com

ROTHER
BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und
Kletterer
www.rother.de

PETZL Access
the
inaccessible®

Qualität, Innovation und
bestechendes Design für den Berg-
und Klettersport
www.petzl.com