



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Expedition Pik Lenin, 7134 m – Siebentausender

REISECODE: EXLEN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

AUSRÜSTUNG

- 1 Abseilgerät
- 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- Depot-Tasche mit Namensschild
- Expeditionsbergschuh, 8000er Model, Extrembereich bis -50°C
- Mini-Steigklemme ohne Griff (z.B. Ti-Bloc oder Ropeman)
- Rucksack 60 l
- Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte
-  1 Eisschraube (17 cm)
- 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht
- 3 Schnappkarabiner
- Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,5 m und 1 x Länge 4 m - beide offen
-  Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst
- Teleskopstöcke mit großen Tellern

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)
- Funktionsunterhose (lang, dünn)
- Hardshell-Hose (wassererdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV)
- Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen
- Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack
- Pullover/Jacke
-  2 Funktionsunterhemden (lang)
- 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 (wassererdicht, atmungsaktiv)
- Isolationsjacke (warmer Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack
- Schlauchtuch/Neckgaitor

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Sonnen-Cap

- Trekkinghose, abzippbare Beine

ZUSÄTZLICHES

- 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- Essnapf und Löffel
- Handdesinfektionsmittel
- Kleines Nähzeug
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse 3)
- Persönliche Medikamente
- Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- Taschentücher
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

- 2 Rollen Toilettenpapier
- Gletscher- / Sonnenbrille
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Ohropax
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 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 in Achik Tash 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.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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 steigereisenfeste 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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com



Access the inaccessible®

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.