












# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Expedition Pik Lenin, 7134 m – Siebentausender






REISECODE: EXLEN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## AUSRÜSTUNG

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Abseilgerät   | <input type="checkbox"/> 1 Eisschraube (17 cm)               |
| <input type="checkbox"/> 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss   | <input type="checkbox"/> 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht   |
| <input type="checkbox"/> 2 HMS-Schraubkarabiner    | <input type="checkbox"/> 3 Schnappkarabiner                  |
| <input type="checkbox"/> Depot-Tasche mit Namensschild  | <input type="checkbox"/> Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang  |
| <input type="checkbox"/> Expeditionsbergschuh, 8000er Model, Extrembereich bis -50°C  | <input type="checkbox"/> Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen   |
| <input type="checkbox"/> Mini-Steigklemme ohne Griff (z.B. Ti-Bloc oder Ropeman)  | <input type="checkbox"/> Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)  |
|   | <input type="checkbox"/> Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken   |
| <input type="checkbox"/> Rucksack 60 l   | <input type="checkbox"/> Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,5 m und 1 x Länge 4 m - beide offen                                   |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack  |   |
| <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)                      | <input type="checkbox"/> Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst                                 |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)   | <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke mit großen Tellern  |
| <input type="checkbox"/> Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte       |   |

## BEKLEIDUNG

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)  | <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden (lang)  |
| <input type="checkbox"/> 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen   | <input type="checkbox"/> 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)  |
| <input type="checkbox"/> 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)   | <input type="checkbox"/> Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)  |
| <input type="checkbox"/> Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack        | <input type="checkbox"/> Dünne Unterziehhandschuhe  |
| <input type="checkbox"/> Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)   | <input type="checkbox"/> Dünne Windstopper Fingerhandschuhe    |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterhose (lang, dünn)  | <input type="checkbox"/> Expeditionsfäustlinge  |
| <input type="checkbox"/> Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seidl. durchgehender RV)                                    | <input type="checkbox"/> Fleece-/Windstopper-Mütze  |
| <input type="checkbox"/> Hochtouren-/Softshellhose mit seidl. Belüftungsöffnungen   | <input type="checkbox"/> Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava   |
| <input type="checkbox"/> Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seidl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack | <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)                                  |
| <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke      | <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)             |
|   | <input type="checkbox"/> Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack  |
|   | <input type="checkbox"/> Schlauchtuch/Neckgaitor  |

☐ Sonnen-Cap

☐ Trekkinghose, abzipfbare Beine

## ZUSÄTZLICHES

- ☐ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- ☐ Essnapf und Löffel
- ☐ Handdesinfektionsmittel
- ☐ Kleines Nähzeug
- ☐ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- ☐ 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 & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- ☐ Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- ☐ Urinierhilfe 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
<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
<b>Kletterschuhe</b>	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 mt Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter — bestechendes  
Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.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)



Qualität, Innovation und bestechendes  
Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.