

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Expedition Pik Lenin, 7134 m – ein Einstiegs-Siebentausender

REISECODE: EXLEN

AUSRÜSTUNG

	1 Abseilgerät	#		1 Eisschraube (17 cm)	!!!!
	1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss			2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht	
	2 HMS-Schraubkarabiner	Щ		3 Schnappkarabiner	Щ
	Depot-Tasche mit Namensschild			Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max.	
	Expeditionsbergschuh, 8000er Model,			60 cm lang	
	Extrembereich bis -50°C			Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen	
	Mini-Steigklemme ohne Griff (z.B. Ti-Bloc oder			Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)	
	Ropeman)			Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken	
П	Rucksack 60 l		_	Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,	5
_	Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.	=	_	m und 1 x Länge 4 m - beide offen	,
_	Kompressionssack				
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	Щ		Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit	
_	Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien			Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst	
_	(Alkaline + 1 Satz Lithium)			Teleskopstöcke mit großen Tellern	鮋
	Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende	Щ			
	Liegematte				
	Liegematte				
BEK	LEIDUNG				
BEK			0	2 Funktionsunterhemden (lang)	
BEK	LEIDUNG		0 0	2 Funktionsunterhemden (lang) 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)	
BEK	LEIDUNG 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)		000		
BEK	LEIDUNG 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen		000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)	
0 0 0	LEIDUNG 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)		0000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l	
0 0 0	LEIDUNG 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune		00000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)	興
0 0 0	LEIDUNG 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn) Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl.		000 000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe	興
0 0 0	LEIDUNG 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 0000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe	買
0 0 0	LEIDUNG 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)		000 00000	4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge	■
0000	LEIDUNG 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)			4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) Dünne Unterziehhandschuhe Dünne Windstopper Fingerhandschuhe Expeditionsfäustlinge Fleece-/Windstopper-Mütze	三
0000	LEIDUNG 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.			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	
0000 000	LEIDUNG 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			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)	■
0000 000	LEIDUNG 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)			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	
0000 000 0	LEIDUNG 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			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		Trekkinghose, abzippbare Beine	
ZUS	ÄTZLICHES			
	1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)		2 Rollen Toilettenpapier	
	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	j
	Taschentücher		Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Trinkflasche (1l Stahl)		Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)	
	Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)		Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche	
			(mind. 2 l)	
OPT	IONAL			
	Antibakterielles Hautreinigungsgel		Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger	
	Feuchttücher		Foto/Video	
	GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-		Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht,	
	Batterien		Eratzbatterie	
	Lesestoff, Topografische Karte		MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter	
	Schreibzeug		Sitzkissen (faltbar)	
	Taschenmesser	Щ	Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach	

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.

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