



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE










REISE: Skiexpedition Putha Hiunchuli, 7246 m

REISECODE: EXHIUN



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- 1 Abseilgerät 
- 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss
- 3 Normalkarabiner 
- Bandschlinge, 3m offen
- Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- Rucksack 60 l 
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- Steigklemme mit Griff
- Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- Teleskopstöcke mit Tellern 
- Trekkingsandalen oder alte Turnschuhe (für Flussdurchquerungen)
- 1 Eisschraube (17 cm) 
- 2 HMS-Schraubkarabiner 
- Bandschlinge, 1,2m genäht
- Depot-Tasche mit Namensschild
- Expeditionsbergschuh, 8000er Model, Extrembereich bis -50°C
- Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- Reepschnur 5 mm Durchmesser einmal 2 einmal 4 Meter offen
- Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack) 
- Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kiphebelbindung und Antistollplatte, angepasst
- Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte 

## 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 (wasserdicht, dick)
- Fleece-/Windstopper-Mütze
- Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava
- Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen
- Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft) 
- Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) 
- 2 Funktionsunterhemden (lang)
- 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)
- Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)
- Dünne Unterziehhandschuhe
- Dünne Windstopper Fingerhandschuhe 
- Expeditionsfäustlinge
- Fleece-/Powerstretch-Hose
- Funktionsunterhose (lang, dünn)
- Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV)
- Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack
- Pullover/Jacke 

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

inkl. Kompressionsack

Tourenhose



Schlauchtuch/Neckgaitor

Sonnen-Cap

Trekkinghose, abzipfbare Beine

## ZUSÄTZLICHES

1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)

Essnapf und Löffel

Handdesinfektionsmittel

Kleines Nähzeug

Kreditkarte

Ohropax

Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen,  
Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape

Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)

Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)

Urinierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche  
(mind. 2 l)

2 Rollen Toilettenpapier

Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-  
Absorption)

Kamera, Smartphone, Ladegerät

Kleines Waschzeug, Reisehandtuch

Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)

Persönliche Medikamente

Skibrille inkl. hochwertigem Glas

Taschentücher

Trinkflasche (1l Stahl)

Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

## OPTIONAL

Antibakterielles Hautreinigungsgel

Feuchttücher

GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-  
Batterien

Lesestoff, Topografische Karte

Schreibzeug

Taschenmesser



Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinienträger

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 im Hotel in Delhi und/oder in Leh/Kargil 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 Treffertreffen statt.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

## Empfehlenswerte Karten

- Nelles Map, India: Ladakh, 1:350 000

# 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 mit 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)



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)



Wandelliteratur 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.