












AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kirgisistan: Expedition - Khan Tengri 7010 m
REISECODE: EXKAN
TERMIN: 10.07.2025 - 31.07.2025






ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

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

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"/> Dünne Unterziehhandschuhe | <input type="checkbox"/> Dünne Windstopper Fingerhandschuhe  |
| <input type="checkbox"/> Expeditionsfäustlinge | <input type="checkbox"/> Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) |
| <input type="checkbox"/> Fleece-/Windstopper-Mütze | <input type="checkbox"/> Funktionsunterhose (lang, dünn) |
| <input type="checkbox"/> Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava | <input type="checkbox"/> Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)  |
| <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)  | <input type="checkbox"/> Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionsack |
| <input type="checkbox"/> Leichte Daunenjacke oder PrimaLoft (für Basislager)  | <input type="checkbox"/> Schlauchtuch/Neckgaitor |
| <input type="checkbox"/> Sonnen-Cap | <input type="checkbox"/> Tourenhose  |
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose, abzipfbare Beine | |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen) | <input type="checkbox"/> 2 Rollen Toilettenpapier |
| <input type="checkbox"/> Essnapf und Löffel | <input type="checkbox"/> Gletscher- / Sonnenbrille  |
| <input type="checkbox"/> Handdesinfektionsmittel | <input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug |
| <input type="checkbox"/> Kleines Waschzeug, Reisehandtuch | <input type="checkbox"/> Kugelschreiber |
| <input type="checkbox"/> Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3) | <input type="checkbox"/> Nasen- und Mundschutz |
| <input type="checkbox"/> Ohropax | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- Urinierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)

- Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Taschentücher
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

OPTIONAL

- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- Lesestoff, Topografische Karte
- MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- Sitzkissen (faltbar)
- Taschenmesser



- Foto/Video
- Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Ersatzbatterie
- Moneybelt
- Schreibzeug
- Tagebuch
- Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

- 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 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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



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



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



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wandelliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.