



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE











REISE: Trainingsexpedition: Zwei Fünf- & ein Sechstausender

REISECODE: EXISH






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. 14l inkl. TSA-Schloss | <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"/> Expeditionsbergschuh, 6000er Model, Extrembereich bis -30°C | <input type="checkbox"/> Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen |
| <input type="checkbox"/> Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.) | <input type="checkbox"/> Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken |
| <input type="checkbox"/> Reepschnur 5 mm Durchmesser einmal 2 einmal 4 Meter offen | <input type="checkbox"/> Rucksack 60 l  |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack)  | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)  |
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium) | <input type="checkbox"/> Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kippschraubbindung und Antistollplatte, angepasst |
| <input type="checkbox"/> Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte  | <input type="checkbox"/> Steigklemme mit Griff |
| | <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"/> 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, seitl. durchgehender RV) | <input type="checkbox"/> Fleece-/Windstopper-Mütze |
| <input type="checkbox"/> Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen | <input type="checkbox"/> Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava |
| <input type="checkbox"/> Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. 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 |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.


Sonnen-Cap

Trekkinghose, abzipfbare Beine

ZUSÄTZLICHES

1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)

Badesachen

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

Kleines Waschzeug, Reisehandtuch

Ohropax

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

Sonnencreme & Lippschutzcreme (LSF 30+)

Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)

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

2 Rollen Toilettenpapier

Essnapf und Löffel

Handdesinfektionsmittel

Kamera, Smartphone, Ladegerät

Kleines Nähzeug

Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)

Persönliche Medikamente

Skibrille inkl. hochwertigem Glas

Taschentücher

Trinkflasche (1l Stahl)

Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

OPTIONAL

Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsträger


Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, Licht, Ersatzbatterie

Sitzkissen (faltbar)

Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

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

Lesestoff, Topografische Karte

Taschenmesser 

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Wichtige Dokumente

- Gültigen Reisepass
- Flugtickets
- Ggf. Bahnfahrkarten
- EUR 500,- für Trinkgelder, Taschengeld, Notfälle
- EC/Kreditkarte
- Auslandsversicherung inkl. Telefonnummer 24h Assistance
- 2 Passbilder (farbig für den Notfall)

Hinweise

- Freizeitbekleidung für die An- und Abreise
- Unbenötigte Bekleidung/Ausrüstung kann bis zur Rückkehr in Huaraz verwahrt werden.
- Eine detaillierte Besprechung der Ausrüstung findet beim Treffertreffen statt.
- 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 Ihre Trekkingschuhe 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.
- 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



Wandelerliteratur 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.