



Ausrüstungsliste

EX -Kirgisistan- Pik Lenin 7.134m

alle mit * markierten Gegenstände kannst Du kostenlos bei uns leihen!

Bitte gib uns hierzu mindestens 3 Wochen vor Tourstart bescheid.

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft oder im Auto aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hotel, Hütte, Lodge, Zelt)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionsunterwäsche lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts
- Badebekleidung Bademöglichkeit vor Ort

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste kurzarm
- Softshell-/Primaloftjacke
- Hochtouren-/ Berghose

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest
- Hardshellhose, wind- und wasserfest
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)
- Daunenjacke 200-300g Füllung inkl. Kompressionsack**
- Daunenhose 200-250g Füllung inkl. Kompressionsack**
- Daunenoverall (alternativ zu Daunenjacke und -hose)**

Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)



Handschuhe:

- Unterziehandschuhe**
- Überziehandschuh, wind- und wasserfest**
- Fingerhandschuhe wasserabweisend, warm
- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe

Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
- Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- Ski- und Schneebrille Schutzklasse 2-3
- Schlauchtuch
- Sturmhaube/Gesichtsmaske
- Wollmütze
- Windstoppermütze warm
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-/ Wanderschuhe Kat.B (für schlechte Wege und Steine, leichte Trekkingtouren, Schneeschuhwandern)
- Bergschuhe 6000er Modell Kat.D**
- Daunenschuhe zum Überziehen
- Steigeisen mit Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**
- Heizsohlen oder Heizpads
- Gamaschen angepasst an Hose und Schuhe

Bergausrüstung:

- Eispickel (inkl. Transportschutz)***
- Hochtouren-/Leichtgurt***
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x***
- Abseilgerät (kein Tuber)***
- Eisschraube 17cm, 2x***
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x***
- Karabiner normal, 3x***
- Prusikschnur Ø 6mm, 200cm***
- Teleskopstöcke***



Campingausrüstung:

- Schlafsack -20° bis -30° C Außentemperatur (Hochlager) inkl. Kompressionssack
- Liege-/Isoliermatte Schaumstoff
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar
- Sitzkissen aufblasbar
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle
- Thermosflasche, min.1l
- Essgeschirr (Essnapf/faltbarer Teller, Trinkbecher, Löffel/Gabel/Messer-Kombination)
- Urinflasche faltbar, weithals

Rucksack:

- Rucksack 45-60 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Expeditionen)

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.

Reisegepäck:

- Reisetasche oder Seesack für die persönliche Ausrüstung auf der Tour
- Depot-Tasche inkl. Gepäckschloss zum hinterlegen nicht benötigter Ausrüstung in der Unterkunft bis zur Rückkehr.

Ein Koffer ist NICHT geeignet! Deine Reisetasche oder Seesack sollte möglichst wasserdicht sein. Beachte Deine Freimenge für den Gepäcktransport. Diese findest Du in der Tourenbeschreibung "inkludierte Leistungen"

Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Feuchttücher
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz
- FFP 2 Maske
- Handdesinfektionsmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke
- Taschenmesser/Multitool
- Biwaksack dient als Außenhülle um Deinen Schlafsack. Er schützt vor Nässe, Schmutz, Auskühlung und kann im Ernstfall Leben retten
- Feuerzeug/Feuerstein



Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**
- Personalausweis**
- EC-/Kreditkarten**
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergkostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis**
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Bargeld in Landeswährung
- Sportuhr mit Weckfunktion
- Topographische Karten des Gebiets (analog oder digital)
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.

Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.