



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

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

REISECODE: EXLEN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.



AUSRÜSTUNG

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

BEKLEIDUNG

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack  | ☐ Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack | |
| ☐ Pullover/Jacke  | | |
| ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)  | ☐ Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  | |
| ☐ Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seidl. durchgehender RV) | ☐ Hochtouren-/Softshellhose mit seidl. Belüftungsöffnungen | |
| ☐ Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seidl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack | ☐ Trekkinghose, abzippbare Beine | |
| ☐ 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn) | ☐ 2 Funktionsunterhemden (lang) | |
| ☐ 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen | ☐ 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle) | |
| ☐ 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn) | ☐ Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet) | |
| ☐ Funktionsunterhose (lang, dünn) | ☐ Dünne Unterziehhandschuhe | |
| ☐ Dünne Windstopper Fingerhandschuhe  | ☐ Expeditionsfäustlinge | |
| ☐ Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) | ☐ Fleece-/Windstopper-Mütze | |
| ☐ Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava | ☐ Schlauchtuch/Neckgaitor | |
| ☐ Sonnen-Cap | | |

ZUSÄTZLICHES

- ☐ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- ☐ Taschentücher
- ☐ Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)
- ☐ Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)
- ☐ Handdesinfektionsmittel
- ☐ Ohropax
- ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- ☐ Essnapf und Löffel
- ☐ Kleines Nähzeug
- ☐ Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- ☐ 2 Rollen Toilettenpapier
- ☐ Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- ☐ Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-Absorption) 
- ☐ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- ☐ Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- ☐ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Trinkflasche (1l Stahl)

OPTIONAL

- ☐ Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- ☐ Foto/Video
- ☐ Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Ersatzbatterie
- ☐ MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- ☐ Sitzkissen (faltbar)
- ☐ Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach
- ☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- ☐ Lesestoff, Topografische Karte
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Taschenmesser 

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



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.

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



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



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

