AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Doppelexpedition Kun, 7077 m und Dzo Jongo East, 6120 m

REISECODE: EXKUN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

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

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- ❑ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- ❑ Trekkingsandalen oder alte Turnschuhe (für Flussdurchquerungen)
- ❑ Depot-Tasche mit Namensschild
- ❑ Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte
- ❑ 1 Eisschraube (17 cm)
- ❑ 3 Normalkarabiner
- ❑ Bandschlinge, 3m offen
- ❑ Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- ❑ Reepschnur 5 mm Durchmesser einmal 2 einmal 4 Meter offen
- ❑ Steigklemme mit Griff
- ❑ 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss
- ❑ Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- ❑ Rucksack 60 l

- ❑ Expeditionsbergschuh, 8000er Model, Extrembereich bis -50°C
- ❑ Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack
- ❑ 1 Abseilgerät
- ❑ 2 HMS-Schraubkarabiner
- ❑ Bandschlinge, 1,2m genäht
- ❑ Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- ❑ Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- ❑ Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst
- ❑ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- ❑ Teleskopstöcke mit Tellern

BEKLEIDUNG

- ❑ Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack
- ❑ Pullover/Jacke
- ❑ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)
- ❑ Fleece-/Powerstretch-Hose
- ❑ Hochtouren-/Softshellhose mit seitl. Belüftungsöffnungen
- ❑ Trekkinghose, abzippbare Beine
- ❑ Tourenhose
- ❑ 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- ❑ 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen
- ❑ 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)
- ❑ Funktionsunterhose (lang, dünn)
- ❑ Dünne Windstopper Fingerhandschuhe
- ❑ Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)

- ❑ Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack
- ❑ Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
- ❑ Hardshell-Hose (wasserdicht, atmungsaktiv, seitl. durchgehender RV)
- ❑ Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack
- ❑ 2 Funktionsunterhemden (lang)
- ❑ 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)
- ❑ Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)
- ❑ Dünne Unterziehhandschuhe
- ❑ Expeditionsfäustlinge

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

- ❑ Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava
- ❑ Sonnen-Cap
- ❑ Fleece-/Windstopper-Mütze
- ❑ Schlauchtuch/Neckgaitor

ZUSÄTZLICHES

- ❑ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- ❑ Taschentücher
- ❑ Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)
- ❑ Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)
- ❑ Handdesinfektionsmittel
- ❑ Ohropax
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- ❑ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ❑ Persönliche Medikamente
- ❑ Trinkflasche (1l Stahl)
- ❑ 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
- ❑ Kreditkarte
- ❑ Essnapf und Löffel
- ❑ Kleines Nähzeug
- ❑ Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)

OPTIONAL

- ❑ Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- ❑ Foto/Video
- ❑ Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Eratzbatterie
- ❑ 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

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 Teilnehmertreffen 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
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 mt 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

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 AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

deuter

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

PETZL Access the inaccessible

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

DYNAFIT

Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

Seeberger

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

SUMMIT Bergreisen weltweit dav-summit-club.de

SUMMIT summit-bike.de