

Persönliche Ausrüstungsliste: Pik Lenin

Achtung

Die Ausrüstungsliste ist eine Hilfe und gibt Auskunft darüber, was wir aufgrund langjähriger Erfahrung für die Reise empfehlen. Die angegebene Gewichtslimite muss eingehalten werden, da für zusätzliches Gewicht enorme zusätzliche individuelle Kosten entstehen! Die Ausrüstungsliste wird am Treffen ausführlich besprochen.

Anreise

- Bargeld in US \$
- Bargeld in Euro
- Bargeld in CHF
- evtl. Kreditkarte (Master oder Visa), Ablaufdatum beachten!
- Seesäcke, können bei Kobler & Partner oder Bächli Bergsport erworben werden
- 2 Passbilder
- Pass (evtl. Visa)
- Fahrplan, Flugplan und evtl. Flugticket
- 1 Fotokopie des Passes und Fotokopien evtl. anderer Dokumente
- Geldgurt oder dgl.
- Reiseführer und Landkarten
- Reiselektüre, Adressen, Notizheft, Schreibzeug usw.
- Nécessaire mit Toilettenartikel, Papiernastücher, Seife, Erfrischungstüchlein, Waschpulver, Wäscheklammern, Sicherheitsnadeln, Handcrème, evtl. kleines Nähzeug
- Notportion WC-Papier
- 1 Handtuch
- 1 Paar bequemer Schuh (Turnschuh) für die Reise
- Unterwäsche
- T-Shirts
- Oropax

Anmarsch

- 1 Rucksack ca. 45 l
- 1 Paar Trekkingschuhe
- 1 Paar Gamaschen normal
- 2 leichte, lange Hosen für unterwegs mit Gurt
- 1 Gore-Tex-Hose
- 1 Gore-Tex-Jacke
- 1 Faserpelzjacke
- 3 Paar Socken für Anmarsch
- 1 Paar Skistöcke
- 1 Stirnlampe
- Batterien für Stirnlampe (Lithium)
- 1 Sonnenhut
- Sonnencreme (min. Faktor 20), Lippenchutz
- 1 Halstuch
- 1 Gletschersonnenbrille mit hohem UV-Schutz (evtl. mit Nasenschutz)

Berg-/Trekkingausrüstung

- 1 Skibrille, schützt auch gegen den Wind
- 1 guter Schlafsack
- Kompressionssack für Daunenartikel
- 1 Schlafsackunterlage (evtl. Thermarest) Basislager
- 1 Thermosflasche
- 1 Paar Doppelschuhe (z. B. Raichle, La Sportiva, Millet, Scarpa, Lowa)
- 1 lange Unterhose, normal
- 1 Berghose / Faserpelzhose (oder evtl. Powerstretch)
- 3 Thermo-Unterwäsche
- 3 Hemden oder Faserpelze
- 3 Paar dicke Socken am Berg
- 1 Warme Mütze
- 1 Sturmhaube (Balaclava)
- 1 leichte Unterziehhandschuhe (Seide, Mikrofaser oder Faserpelz)
- 1 Paar normale Fingerhandschuhe
- 1 Paar Daunenhandschuhe
- 1 Bisiflasche, gross (!) und mit grosser Öffnung oder Plastiksäcke
- Essbesteck, Teller, Tasse für den Aufstieg am Berg
- 1 Taschenmesser mit Büchsenöffner
- 1 evtl. Höhenmesser
- 1 Daunenjacke
- evtl. Ersatzschnürsenkel
- Schnur, Reepschnur zum Aufhängen von Wäsche, Abfallsäcke zu Verpackungszwecken
- 1 Klettergurt, nur Unterteil, verstellbar
- 1 leichter Pickel
- 1 Paar Steigeisen mit Antistoll und angepasst
- 2 Karabiner, normal
- 1 Schraubkarabiner
- 1 Eisschraube
- 1 Jümar rechts oder links
- 1 Abseilgerät
- 5 m 6-mm-Reepschnur

Fotoausrüstung

- Digitalkamera, Speicherkarten; auf Expeditionen können die Bilder auf den Computer geladen werden und bei Mitnahme einer CD auf diese gebrannt werden.
- Kamera mit genügend Filmen im Reiseland oft schwer erhältlich, Wechselobjektive, Blitzgerät
- evtl. Skylight-Filter und UV-Filter
- Ersatzbatterien für Kameras
- Fototasche

Spezial

- Impfungen
- Versicherungen: Kranken- und Unfallversicherung, kontrollieren, ob weltweit gültig; Gepäck- und Annullationskostenversicherung
- Zwischenverpflegung; siehe separate Liste
- Kleine persönliche Apotheke: siehe separate Liste "Persönliche Medikamente"
- Wärmebeutel (gross) zum Wärmen der Hände oder Füße
- Sack machen für Gipfeltag mit 1 Set Unterwäsche und 1 Paar neuen Socken!
- Spiele (Würfel, Karten usw.) und Musik (CD Player, am besten iPod) nach Belieben
- Kleine Geschenke: Messer, Bleistifte, Feuerzeuge, Uhren, alte Kleider und Schuhe, Kalender mit Schneelandschaften

Tipps

- Um die Kleider gegen Feuchtigkeit zu schützen, verpackt man sie am besten in Plastiksäcke.
- Steigeisen bitte anpassen, da die Fixierungsriemen für die Expeditionsschuhe zu kurz sein könnten!
- Kleider (Schichtenprinzip) aufeinander abstimmen.
- Bitte keine Messer, Batterien, Scheren usw. ins Handgepäck – auch keine Eispickel oder Steigeisen... !
- Auf keinen Fall vergessen: Geduld, Toleranz, Humor, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und natürlich gute Laune!