



## Ausrüstungsliste

### Expeditionsreise -6 Gipfel Boliviens

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
- Softshelljacke
- Hochtouren-/ Berghose
- Trekking-/Wanderhose kurz

#### Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)

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:

- Fingerhandschuh "dünn"
- Fingerhandschuhe wasserabweisend & "warm"



## Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille min. Schutzklasse 3
- Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- Schlauchtuch
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)
- Bergsteigerhelm**

## Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-/ Wanderschuhe Kat.B (für schlechte Wege und Steine, leichte Trekkingtouren, Schneeschuhwandern)
- Berg-Wanderschuhe Kat. C/D (absolut Steigeisenfeste Bergschuhe, Gletscher, Eistouren extrem)**
- Steigeisen mit Kipphebelbindung + Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**

## Bergausrüstung:

- Eispickel 53cm - 65cm (inkl. Transportschutz)**
- Hochtouren-/Leichtgurt**
- Seilklemme\* z.B. "Petzl Tibloc"**
- Steigklemme links/rechts mit Griff (große Öffnung)**
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x**
- Abseilgerät / Tuber \* z.B. "Petzl Reverso"**
- Eisschraube 17cm, 2x**
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x**
- Sicherheitskarabiner (3-Wege-Verschluss) 2x z.B. "Petzl OK Ball-Lock"**
- Karabiner "Schnapper" normal, 3x**
- Seilumlenkrolle mit Rücklaufsperre z.B. "Petzl MICRO TRAXION"**
- Reepschnur Ø 6mm, 3m 2x \* z.B. Edelrid Hard Line**
- Teleskopstöcke**

## Campingausrüstung:

- Schlafsack -15° bis -20° C Außentemperatur inkl. Kompressionsack**
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar**
- Sitzkissen aufblasbar
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**
- Thermosflasche, min.1l**

## Rucksack:

- Rucksack 30-40 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Alpin- und Hochtouren, Klettertouren)**

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 "Biologisch abbaubar"
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz
- Handdesinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel

---

### Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus**
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke**
- Taschenmesser/Multitool
- 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
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.

Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.