



## **Ausrüstung: Pik Lenin - Expedition**

Die folgende Ausrüstungsliste gilt als Richtlinie für Teilnehmer unserer Pik Lenin Expeditionen. Bei Fragen und Unklarheiten kannst Du Dich jederzeit bei uns melden. Artikel, welche nicht als optional bezeichnet sind, müssen von jedem Teilnehmer mitgeführt werden.

**Temperaturen:** bis  $-30^{\circ}\text{C}$  / mit Wind-Chill-Faktor bis  $-45^{\circ}\text{C}$

**Allgemeine Bedingungen der Besteigung:** kalt, windig, trocken.

**Kategorien:** Expedition 7000m, technisch wenig schwierig, Bergsteigen, optional: Ski.

### Allgemein

- 1 Rucksack (50-65 Liter) zum Tragen am Berg\*
- 1 grosse robuste Reisetasche (Duffelbag) mit Schloss (100-140 Liter)
- 1 kleines Erstes Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass + Kopien
- Versicherungsbeleg: Unfall-, Bergungs- und Auslandskrankenversicherung
- Bargeld, Visakarte
- Optional: zusätzliche kleine Tasche\* mit Schloss (fürs Hotel, Depot)

### Anreise + Trekking ins Basislager / ABC (4500m) :

- Kleidung für den Bereich  $+30^{\circ}\text{C}$  bis  $-5^{\circ}\text{C}$
- Trekkingschuhe / leichte Bergschuhe
- Sandalen/Crocs, Badehose (optional)
- Schlafsack leicht (bis  $-15^{\circ}\text{C}$ ) für Trekking und Basislager
- Isolationsmatte Schaumstoff

### Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel + Inhalt
- 1 Seife, 1 kl. Handtuch
- 1 Sonnenbrille
- 1 große Sonnencreme ( Faktor 30)
- 1 x Sonnenschutz Lippenstift (mindestens Faktor 30)
- Optional: Messer, Multitool, MP3-Player oder iPod, Musik, ein gutes Buch
- Optional: Kamera inkl. SD Karten und Ersatz-Akku

### Expeditionsausrüstung: Schlafen, Kleidung, Schuhe

- 1 Schlafsack warm (Komfortbereich ca.  $-25^{\circ}\text{C}$ )
- 1 zusätzliche Isolationsmatte (Therm a Rest/Exped Down Mat o.ä.)
- 1 warme Mütze
- 1 Gesichtsmaske gegen Wind und Kälte
- 1 Paar Expeditionsfäustlinge Daune inkl. dünne Unterziehhandschuhe (z.B. Polartec)
- 1 Paar Warme Fingerhandschuhe wasserdicht
- 1 Paar leichte Fingerhandschuhe
- Funktions-Unterwäsche
- 2 Funktions-Shirts (kurzärmelig)
- 2 Funktions-Shirts (langärmelig)
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke (z.B. Gore Tex)
- 1 Fleece Jacke/Softshell
- 1 Expeditions-Daunenjacke mit Daunenkapuze

- 1 lange Unterhose (z.B. Polartec)
- 1 Wind/Wasserdichte Überhose (z.B. Gore Tex)
- 1 Daunenhose
- 3 Paar warme Expeditionssocken (Polypropylene oder Wolle)
- Warme (!! ) Expeditionsschuhe:  
Bsp: Millet Everest, Sportiva Olympus, Lowa 8000m, Koflac Arctic
- 1 Paar Gamaschen (falls noch nicht in Schuh/Hose integriert)

#### Expeditionsausrüstung: Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Stirnlampe + 2 x Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille
- 1 Sturmbrille/Skibrille
- 1 Thermosflasche (mind. 1 Liter)
- 1 Urinflasche (mind. 1 Liter, große Öffnung)
- 1 Sonnencreme (optimal Faktor 50)
- 1 Lippenstift (Sonnenschutzfaktor Faktor 50)
- 1-2 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 3-5 gefriergetrocknete Lieblingsmahlzeiten (für Abendmahlzeiten im Hochlager)
- 1 Leichtgewicht Essbesteck (Tasse, Löffel und Gabel)

#### Expeditionsausrüstung: Pik Lenin - Bergsteigen

- 1 Klettergurt (leicht, verstellbare Beinschlaufen)
- 2 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- 2 einfache Karabiner
- 1 Eisschraube
- 1 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge
- 1 lange Bandschlinge
- 1 Pickel
- 1 Paar Steigeisen (inkl. Stollplatten)
- 1 Helm
- 1 Paar Teleskopstöcke

#### Pik Lenin mit Ski:

- Tourenski (+Felle)
- Skitourenschuhe (mit Platz im Zehenbereich wg. Kältebrücke)
- Zusätzliche Neopren-Überzuggamaschen (Bsp: Forty Below / evtl. elektrische Heizung)

Die Besteigung des Pik Lenin mit Ski und anschliessender Abfahrt ist für sehr erfahrene Skitourengeher möglich. Bitte rechtzeitig melden / anfragen bzgl. Skigepäck, Vorbereitung, etc.

\*Rucksäcke: Mit persönlichen Träger-Guide (bitte rechtzeitig buchen!) kannst Du etwas von Deinem Material sparen und dann auch mit sehr kleinen Rucksack aufsteigen. Bei Full-Service-Teilnahme rechne mit ca. 10-12kg für Dein persönliches Material und Essen (bei gutem Leichtgewicht-Material).

**Material-Service – Weitere Info:** <https://www.summitclimb.ch/de/service/ausruestung>

### **SummitClimb Gruppenmaterial**

SummitClimb stellt (für Full-Service-Teilnehmer) bei der Pik Lenin Expedition sämtliche Hochlagerausrüstung (Zelte) und Gruppenmaterial: Schaufeln für Hochlageraufbau, Kocher und Gaskartuschen, Seile, Funkgeräte, Satellitentelefon für den Expeditionsleiter, etc. Das Gruppenmaterial (für Full-Service-Teilnehmer, bis auf persönliches Essen und Gas) wird von Hochlagerträgern getragen und aufgebaut. Basic-Teilnehmer müssen ihr eigenes Material mitbringen und selber tragen.