



## **Ausrüstung: Khan Tengri - Expedition**

Die folgende Ausrüstungsliste gilt als Richtlinie für jeden Teilnehmer. Bei Fragen und Unklarheiten kannst Du Dich jederzeit bei uns melden.

**Temperaturen:** bis -30°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -45°C

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

**Kategorien:** Expedition 7000m, technisch anspruchsvoll, Mixed-Klettern.

### Allgemein

- 1 Rucksack (55-80 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 + Basislager (4000m) :

- Kleidung für den Bereich +30°C bis - 5°C
- Trekkingschuhe / leichte Bergschuhe
- Sandalen/Crocs, Badehose (optional)
- Schlafsack (bis -15°C) für 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. -20°C , Leichtgewicht)
- 1 zusätzliche Isolationsmatte (Therm-A-Rest/Exped Down Mat o.ä. / Leichtgewicht, klein)
- 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
- 3 Funktions-Unterwäsche
- 2 Funktions-Shirts (kurzärmelig)
- 1 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: Khan Tengri - Bergsteigen

- 1 Klettergurt (leicht, verstellbare Beinschlaufen)
- 2 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- 3 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- 1 Abseilachter (i.A. am Fixseil besser als ATC oder andere Abseilgeräte)
- 2 einfache Karabiner
- 1 Jümar –Steigklemme
- 1 Daisy Chain, Y-Schlinge (oder 8mm – 2m Schlinge)
- 1 lange Bandschlinge
- 1 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge
- 1 Eisschraube
- 1 mittellanger Allroundpickel
- 1 weiterer Pickel / Eisgerät
- 1 Paar Steigeisen (inkl. Stollplatten)
- 1 Helm (gegen Steinschlag / Eisschlag)
- 1 Paar Teleskopstöcke

\*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) plus ca. 4-5 kg anteilig Gruppenmaterial (Zelt, Kocher, Gas, Seil).

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

#### **SummitClimb Gruppenmaterial**

SummitClimb stellt (für Full-Service-Teilnehmer) bei der Khan Tengri Expedition sämtliche Hochlagerausrüstung und Gruppenmaterial: Zelte, 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 nur anteilig Hochlagerträger / begleitenden Guide getragen und aufgebaut. Basic-Teilnehmer müssen ihr eigenes Material mitbringen und selbst tragen, und sie gehen ohne Führung/Leitung bei der Besteigung.