



## Ausrüstungsliste

### EX -Chile- Tupungato 6.550m

grün=MUSS / schwarz=SOLL

#### Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann im Hotel gelassen 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 für die Heißen Quellen von Laguna Verde

#### Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste
- Softshelljacke
- Hochtouren-/ Berghose
- Trekking-/Wanderhose lang oder Zip

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

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)
- Daunenjacke 300-350g Füllung inkl. Kompressionsack

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"
- Faust-/Daunenhandschuhe mit extremer Isolierung
- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe

---

**Gesicht und Kopf:**

- Sonnenbrille min. Schutzklasse 3
- Skibrille min. Schutzklasse 3
- Schlauchtuch
- Windstoppermütze "warm"
- 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 den Stadtaufenthalt und Transfers)
- Berg-Wanderschuhe Kat.C ( für den Zustieg und leichte Wanderungen und die 6000er Schuhe nicht zu benutzen)
- Doppelte Bergschuhe 6000er Modell für die Gipfeltage
- Steigeisen angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)
- Heizsohlen oder Heizpads
- Gamaschen angepasst an Hose und Schuhe

---

**Bergausrüstung:**

- Eispickel 53cm - 65cm (inkl. Transportschutz)
- Hochtouren-/Leichtgurt
- Teleskopstöcke\*

---

**Campingausrüstung:**

- Hüttenschlafsack oder Inlet (als zusätzliche Wärmeisolierung)
- 4-Jahreszeiten Schlafsack -15° bis -20° C Außentemperatur inkl. Kompressionssack
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar oder Schaumstoff
- Sitzkissen aufblasbar
- 2x Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle
- 1x Thermosflasche, min.1l
- Urinflasche faltbar, weithals (erstpart den Toilettengang in der Nacht)

---

**Rucksack:**

- Rucksack 45-60 Liter inkl. Regenhülle (für persönliche Gegenstände auf der Tour)

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:**

- ca. 130L 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
- Toilettenpapier oder Reisetaschentücher
- Feuchttücher "Biologisch abbaubar"
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz 50+
- 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
- Reisepass im Original + Kopie (bitte getrennt mitführen)
- 3 x Passfotos (separat aufbewahren)
- EC-/Kreditkarten
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergkostenversicherung) muss immer mitgeführt werden!
- Impfausweis/-nachweis
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank
- Energieriegel, Elektrolytersatztabletten & Snacks
- ca. 200\$ Bargeld in gemischten Stückelungen

## Weitere Empfehlungen:

- Sportuhr mit Weckfunktion
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken
- Ohropax

## Persönliches Erste-Hilfe-Set:

- Paracetamol / Ibuprofen / Aspirin (Zur Anwendung bei höhenbedingten Kopfschmerzen)
- Antihistaminika / Benadryl
- Pflaster / Blister Sets für kleine Verletzungen und Blasen
- Anti-Durchfall-Tabletten (z.B. Imodium)
- Antiseptische Tücher
- Muskelmassage / Wärmepflaster / Ibuprofen-Gel
- Halspastillen
- Vaseline-Gelee zum Einreiben der Füße um die Reibung mit Schuhen/Socken zu reduzieren

**Bitte informiere Deinen Bergführer\*innen zu allen auftretenden Symptomen!**

