



**SummitClimb**

## **Ausrüstung: Mount Vinson Expedition**

Für die Teilnahme an der SummitClimb Mount Everest Expedition benötigt jeder Teilnehmer seine eigene persönliche Ausrüstung.

**Temperaturen:** bis – 40°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -70°C

**Allgemeine Bedingungen:** extrem kalt, trocken, sehr windig.

**Kategorien:** Antarktis, Mount Vinson, Expedition.

### Allgemein

- Große Reisetasche (120-150 Liter)
- 1 zusätzliche kl. Tasche zum Depot im Hotel
- 1 Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass, Flugtickets, +Kopien, Versicherungsbeleg,
- Extra Bargeld, Kreditkarte
- Kamera

### Wichtige Kleinigkeiten für unterwegs:

- 1 Hygienebeutel+Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Halstuch /Gesichtsmaske
- MP3-Player, iPod, iPad, Phone, Kindle und/oder ein paar gute Bücher.
- Kamera und Ersatzbatterien
- Für elektronische Geräte optimal 12V Input-Ladegeräte, Powerbank

### Expeditionsausrüstung – Bekleidung und Schlafen

- 1 Rucksack (40-60 Liter)
  - 1 Schlafsack warm (mind. bis -40°C)
  - 1 Isolationsmatte (sehr warm, oder zwei dünnere)
  - 1 Warme Mütze
  - 1 Gesichtsmaske gegen Wind und Kälte
  - 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe, extrem warm (optimal Daune)
  - 1 Paar Fleece Handschuhe
  - 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
  - 3x Paar Expeditionssocken (Polypropylene oder Wolle, warm)
  - 3x atmungsaktive Unterwäsche
  - 2x atmungsaktive Expedition-Shirts
  - 2x atmungsaktive Expeditions-Hemden
  - 1x atmungsaktive Expeditionshose
  - 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze (extrem warm)\*
  - 1 Daunenhose (extrem warm, genügend Platz für weitere Schichten darunter)\*
- \*Gute Alternative = Anzugkombination wie der Black Yak Watusi Anzug
- 1 Wind/Wasser-dichte Hose
  - 1 Wind/Wasser-dichte Jacke
  - 1 Paar warme Schalenschule (Millet Everest, OneSport, Lowa 8000m, o.ä.)

### Hardware / technische Expeditionsausrüstung:

- 1 Klettergurt alpin (groß genug für die Daunenbekleidung)
- 2 Schraubkarabiner
- 2 einfache Karabiner
- 1 Abseilachter
- 1 Eisschraube
- 1 Jumar –Steigklemme
- 2 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge
- 1 kurze, 1 lange Bandschlinge
- 1 Helm
- 1 Eispickel (Mittellanger Allround-Pickel)
- 1 Paar Steigeisen (angepasst an die Expeditionsschuhe)
- 1 Ski/Teleskopstöcke

### Wichtige Kleinigkeiten am Berg:

- 1x Sonnencreme / Sun-Blocker (mind. F40)
- 1 x Sonnenschutz Lippenstift (mind. F30)
- ca. 1 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 3 Mahlzeiten fürs Hochlager (nach eigenem Geschmack)
- Trinkflasche(n) für Unterwegs 2-3 Liter
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche (1 bis 2 Liter)
- 1 Urinflasche für Nachts
- 1 Gletscherbrille
- 1 Sturmbrille (Skibrille)

**Gewicht:** Max. 25 kg auf den Flügen zur und auf Antarktis und innerhalb der Antarktis.

(Übergepäck gegen Aufpreis möglich)

### **Mount Vinson Besteigung & Hochlager**

Wir erwarten am Mount Vinson, dass jeder Teilnehmer Teil des Gruppenmaterials trägt. Typischerweise muss jeder Teilnehmer inklusive persönlicher Ausrüstung 18-22kg zu den Hochlagern tragen, davon 30% im Rucksack und 70% im Schlitten.