



**SummitClimb**

## **Ausrüstung: Carstenz Pyramide – die Besteigung**

Für die Teilnahme am der Expedition zur Carstenz Pyramide benötigt jeder Teilnehmer seine eigene persönliche Ausrüstung. Durch das tropische Klima kann das Wetter beim Trekking sehr feucht (schwül und warm) sein, und in den Bergen durch die Höhe kalt-nass (mit Eis und Schnee).

**SummitClimb:** Carstenz Pyramide – Klettertour / Expedition

**Kategorien:** Trekking, Klettern, Seven Summit.

**Temperaturen:** bis -5°C mit Wind-Chill-Faktor bis -15°C

### Allgemein

- Reisepass\*
- Versicherungsbeleg: Unfall-, Bergungs- und Auslandskrankenversicherung\*
- Bargeld (vorzugsweise USD), Kreditkarte\*
- 1 kleines Erstes Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten

\*diese Gegenstände werden wir auf Papua sicher deponieren und nur mit dem nötigen Militär/Polizei-Permits reisen

### Reise (Depot im Hotel in Timika, Papua):

- 1 große Reisetasche (ca. 120 Liter)
- Reisekleidung (Flug, Rückreise)
- Badezeugs (für Ruhetage, Reservetage)
- Wechselkleidung für Stadt, Flug, Rückreise
- Zusätzliche Waschartikel (Cremes, Duschzeugs, etc.)

### Trekking:

Die Ausrüstung für den An- und Abmarsch zum/vom Basislager ist extrem zu minimieren. Die persönliche Ausrüstung muss von jedem Teilnehmer selbst getragen werden.

- Mittelgroßer Rucksack (um 50 Liter)
- Schlafsack – bis minus 5°C Komfortbereich
- Isomatte / Therm-A-Rest
- 1 paar leichte Trekkingschuhe (ideal mit Gore-Tex, wasserdicht)
- 1 Paar Gummistiefel
- 2 lange elastische Trekkinghosen (leicht trocknend)
- 2 langärmelige Trekkinghemden (leicht trocknend)
- 1 leichte Jacke/Pullover (leicht trocknend)
- 1 leichte Jacke, wind/wasserdicht
- 2-3 Paar Trekking-Socken
- Atmungsaktive Unterwäsche

**SummitClimb – Carstenz Pyramid – 7 Summits - Gear 1/2**

<https://www.summitclimb.de/de/climb/carstenz-3571>

- Warme Mütze
- Kappe (Sonnenschutz)
- Knirps / Regenschirm / Regenponcho (wichtig!)
- Optional: Trekkingstöcke

Wichtige Kleinigkeiten (Trekking):

- Kleiner Hygienebeutel + Inhalt
- Kleines Handtuch
- Sonnenbrille / Gletscherbrille
- Sonnencreme (mind. F30)
- Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- Stirnlampe
- Toilettenpapier

Zur Besteigung (ab Basislager):

- 1 Paar Handschuhe (warm)
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe (Fleece oder Polyester), guten Handling zum Klettern
- Ersatzsocken, Ersatzunterwäsche
- 1 warme Jacke (leichte Daune, Permaloft, u.ä.)

Private Kletterausrüstung:

- 1 Klettergurt alpin
- 2 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- 2-3 einfache Karabiner
- 2-3 lange Bandschlingen
- 1 Jümar (Steigklemme), plus Befestigung
- Abseilgerät (Achter, ATC)
- 1 Helm (Steinschlaghelm / speziell zum Klettern)

**Gruppenmaterial:** Wir stellen die Bergausrüstung für die Gruppe: 2-Mann-Leichtzelte, Kochausrüstung, Essgeschirr, komplette Verpflegung, Gruppenseile, Notfallapotheke, Seile zum Sichern.

**Temperaturen & Wetter / Hinweise zum Trekking:** Mit Ausnahme von Illaga (etwa 2.600m) läuft der gesamte An- und Abmarsch auf einer mittleren Höhe von 3.600m. Die Durchschnittstemperatur beträgt etwa 15-20 Grad Celsius am Tag und 5 bis 10 Grad Celsius während der Nacht. Ganz selten kann es mal zu leichtem Frost kommen. Das Basislager liegt auf etwa 4.250 m Höhe. Die Tag- und Nachttemperaturen sind hier generell um 5-10 Grad Celsius niedriger als während des Trekkings. Schneefall im Basislager und Nachtfrost sind nicht selten.

**SummitClimb – Carstenz Pyramid – 7 Summits - Gear 2/2**

<https://www.summitclimb.de/de/climb/carstenz-3571>