



Packliste Kirgisistan

Bekleidung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Funktionsunterwäsche, z.B. von Icebreaker			
Funktionsunterhose lang, z.B. von Icebreaker			
Funktions-T-Shirt kurz/Langarm, z.B. von Icebreaker			
Funktionssocken (warmhaltend, schnell trocknend & atmungsaktiv), z.B. von Icebreaker			
Fleecejacke oder Merino-Fleecejacke, z.B. von Icebreaker			
Klein packbare und leichte Isolationsjacke, am besten mit Kapuze, mit Primaloft- oder Daunenfüllung			
Tourenhose aus Softshell/Windstopper u/o Ski-Funktionshose			
Winddichte Funktionsjacke aus Softshell/Windstopper			
Wasserdichte Funktionsjacke			
Warme Handschuhe			
Zusätzlich dünne Handschuhe (Fleece oder Windstopper)			
Warme Mütze			
Stirnband, Halstuch oder Buff			
Wechselkleidung (Socken, Unterwäsche, Shirts)			
Bequeme und warme Hose und Pulli für zuhause			
Daunenschuhe oder zusätzliche, sehr warme Socken			
Evtl. leichte Flipflops für die Sauna			

Ausrüstung	vorhanden	besorgen	eingepackt
LVS-Gerät (inkl. Batterien)			
Lawinenschaufel mit Lawinsonde			
Tourenski mit passenden Steigfellen			
Skitourenschuhe			
Harscheisen			
Teleskopstöcke mit großen Tellern, z.B. von Swix			
Tagesrucksack mit ca. 30 Liter Volumen, evtl. Riemen zum Befestigen von Schlafsack und Isomatte			
Stirnlampe (am besten mit Akku), z.B. von Ledlenser			
Sonnenbrille mit 100%iger UVA-, UVB- und UVC-Absorption			
Skibrille			
Evtl. Skihelm			
Feste Schuhe, am besten Bergschuhe			

TIPP ABS-LAWINENAIRBAG

Wer einen ABS-Rucksack dabei haben will, findet hier hilfreiche Infos für die Mitnahme im Flieger:
<https://www.abs-airbag.com/de/flugzeug.html>

ZUM VERINNERLICHEN

Bitte niemals (!) die Wohnräume mit Schuhen oder Skischuhen betreten. Das ist nicht nur unhöflich sondern erfüllt auch einen einfachen Hygienezweck! Bitte merken und verinnerlichen!

»»» Fortsetzung Seite 2

Packliste Kirgisistan

Diverses	vorhanden	besorgen	eingepackt
Leichte Thermosflasche, z.B. von Thermos			
Weithals-Trinkflasche, z.B. von Thermos			
Taschenmesser			
Evtl. Hustenbonbons			
Kleines Sortiment an Müsliriegeln und Jause für unterwegs			
Kleine Plastiktüte für Abfälle			
Evtl. „Nachttopf“, siehe Tipp!			
Schlafsack (Komfortbereich mind. -5°C)			
Isomatte			

Wellness	vorhanden	besorgen	eingepackt
Persönliche Medikamente			
Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Tape			
Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippschutz (hochwertiger UVA- und UVB-Filter mit mindestens LSF 30)			
Ohropax/Ohrstöpsel			
Leichtes Badehandtuch			
Taschentücher			
Feuchttücher fürs „Notfallwaschen“ zwischendurch			
Zahnbürste inkl. Zahnpasta			
Reiseföhn (einer oder zwei pro Gruppe reicht)			

TIPP FÜRS KOFFERPACKEN:

Je nach Airline ist das Gepäckstück auf ca. 23 Kilo limitiert. Das Sportgepäck muss man meistens vorher anmelden und geht extra. Daher ist ein Skisack mit Rollen äußerst praktisch. Dort bekommt man Skistiefel und andere schwere Gegenstände unter und entlastet so das Reisegepäck. Beachte aber auch hier etwaige Gewichtslimits der Airline!

23 Kilo fürs Reisegepäck sind mit der ganzen Ausrüstung trotzdem knapp und du wirst bestimmt Souvenirs wie Nüsse und Honig mit nach Hause nehmen!

Deswegen solltest du gleich alles zuhause lassen, was Du nicht unbedingt brauchst. Die sanitären Verhältnisse sind einfach, das Ambiente rustikal – Bademantel, Lockenwickler und schicke Après-Ski-Outfits brauchst du sicher nicht!

Die Toiletten sind immer außerhalb vom Wohnhaus. Wer also in der Nacht nicht raus will, wenn er muss, packt sich eine Weithals- oder eine andere dicht schließende Flasche als Nachttopf ein. Für die Mädels gibt es entsprechende Mobiltoiletten. Klingt komisch, ist aber einfach gut!

Diverses	vorhanden	besorgen	eingepackt
800,- EUR in bar für Kosten vor Ort			
Kreditkarte (Bargeld bekommt man mit Glück am Bankomat, sicherer ist aber das Tauschen von Euros/Dollar in der Bank)			
Reisepass, mind. 6 Monate gültig, keine Visumspflicht			
Handy (SIM-Karten mit Datenvolumen gibt es dort sehr günstig zu kaufen), ggf. Fotoapparat, Ladekabel			

Unsere Ausrüstungspartner:

icebreaker **LOWA** simply more... **SWIX** **GENUINE THERMOS BRAND** **LEDLENSER**

bergfuehrer.com