



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Island Peak, 6189 m – der beliebteste Sechstausender im Everest-Gebiet






REISECODE: HIHHE

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.













 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige






## AUSRÜSTUNG

- Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten
- Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)
- Kleine Tasche für Sachen, die im Hotel oder auf der Hütte deponiert werden
- Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) 
- Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort -8°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower) 
- Gamaschen kniehoch 
- Regenhülle für den Rucksack 
- Rucksack ca. 30-40 l
- Teleskopstöcke 

## BEKLEIDUNG

- Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- T-Shirts/Hemden 
- leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder) 
- Daunenjacke/-weste
- Pullover/Jacke 
- Trekkinghose lang/knielang 
- Funktionssocken 
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Halstuch/Neckgaitor 
- Warme Mütze 
- Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) 

## ZUSÄTZLICHES

- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Regenschirm (Bergsteigerschirm) 
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Kreditkarte
- Badesachen
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Handtuch
- Toilettenartikel
- Insektenschutz
- Regenschutz
- Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption 
- Sonnenhut 
- Universaladapter
- Kleines Nähzeug
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) 

## OPTIONAL

- Feuchttücher
- Antibakterielles Hautreinigungsgel

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



- Höhenmesser
- Literatur
- Tagebuch

- Foto/Video
- Karten
- Schreibzeug

**DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.**

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



## Spezielle Ausrüstung für Island Peak

- Steigeisener Bergschuh, Kategorie C/D
- Steigeisen (12-Zacker, Antistollplatte)
- Bergsteigerschutzhelm
- 2 HMS Karabiner mit Schraubverschluss
- 1 Leichtkarabiner
- 1 Abseilgerät
- Reepschnur 180 cm 5 mm, offen
- Reepschnur 360 cm 5 mm, offen
- Bandschlinge, 3 m
- Steigklemme mit Griff
- Hüftgurt
- Eispickel
- Sturmhaube
- Nasen-Sunblocker
- Gletscherbrille (CE-Schutzklasse 4)
- Alu-Rettungsdecke

## Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden, da auf den Inlandflügen nur 15 kg inklusive Handgepäck erlaubt sind.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre Trekkingschuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>A</b>	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
<b>A/B</b>	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
<b>B</b>	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
<b>B/C</b>	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
<b>C</b>	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
<b>D</b>	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

## WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
<b>B</b>	Hohe winterfeste Trekkingsstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mit Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)

**DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.**

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)

