



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Nepal - Trekking: Abenteuer zum Ama Dablam Basecamp

REISECODE: HIAMA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gamaschen kniehoch                          | <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack                         |
| <input type="checkbox"/> Reise-/Trekkingtasche (evtl. mit robuster Müllsack-Einlage zur wasserdichten Verpackung)                                     | <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 35-50 l                                |
| <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. C)  | <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 25-30 l                                |
| <input type="checkbox"/> Steigeisen mit Antistollplatte              | <input type="checkbox"/> Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort –8°C lt. EN13537  |
| <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke                              | <input type="checkbox"/> Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower)                                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten                                                                                   | <input type="checkbox"/> Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)                                                                            |

## BEKLEIDUNG

- |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)                 | <input type="checkbox"/> Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)                                   |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken                                                              | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                                                        |
| <input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor                                                          | <input type="checkbox"/> Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft)                   |
| <input type="checkbox"/> Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack  | <input type="checkbox"/> leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)  |
| <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke                                                             | <input type="checkbox"/> Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)                                                |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> Warme Mütze                                                                |                                                                                                                                                                                                             |

## ZUSÄTZLICHES

- |                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Badesachen                               | <input type="checkbox"/> Elektrolytgetränkpulver                                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> Handdesinfektionsmittel                  | <input type="checkbox"/> Handtuch                                                           |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz                           | <input type="checkbox"/> Kamera, Smartphone, Ladegerät                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug                          | <input type="checkbox"/> Kreditkarte                                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> Kugelschreiber                           | <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien                                       |
| <input type="checkbox"/> Nasen- und Mundschutz                    | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente                                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz                              | <input type="checkbox"/> Reiseapotheke                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> Reisepass oder Personalausweis           | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                                                       |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+) | <input type="checkbox"/> Sonnenhut                                                          |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher                            | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel                                                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> Toilettenpapier                          | <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)  |
| <input type="checkbox"/> Universaladapter                         |                                                                                                                                                                                  |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## OPTIONAL

- ☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Literatur
- ☐ Tagebuch

- ☐ Fernglas
- ☐ Foto/Video
- ☐ Karten
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Taschenmesser



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# 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 Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen | Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mt 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                          |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG



**patagonia**

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



**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



**LEKI**

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



**Roeckl**  
SPORTS

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



**ORTOVOX**

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



**ROTHER**  
BERGVERLAG

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



**PETZL**  
Access  
the  
inaccessible

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



**Seeberger**

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.