

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Island Peak, 6189m, Alpines Highlight im Everest-Gebiet

REISECODE: HIHHE

AUSRÜSTUNG

_	Companie de la	Щ	_	White Track Sin Crakes die im Hatel adam auf den	
	Gamaschen kniehoch	<u> </u>		Kleine Tasche für Sachen, die im Hotel oder auf der Hütte deponiert werden	
u	Regenhülle für den Rucksack	—	П	Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit	Щ
_	Rucksack ca. 30-40 l		_	wasserdichter Müllsack-Einlage)	
ш	Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.	=			
П	Kompressionssack Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	 	П	Teleskopstöcke	Щ
_	Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden	-	_	,	三
_	gestellt)		_	Thermo Inlay für den Schlafsack Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten	-
	Secretary		_	merkingsandaten/Turnschune für die nutten	
3EK	LEIDUNG				
	Daunenjacke/-weste			Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit	뼅
	Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	Щ		Membranenverarbeitung)	
	Membranenverarbeitung)			Funktionssocken	Щ
	Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	Щ		Halstuch/Neckgaitor	鮋
	leichte wind- und wasserabweisende	Щ		Pullover/Jacke	鮋
	Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial			T-Shirts/Hemden	鮋
	oder Leder)			Trekkinghose lang/knielang	鮋
	Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	=		Warme Mütze	Щ
ZUS	ÄTZLICHES				
П	Badesachen			Handtuch	Щ
_	Insektenschutz		_	Kleines Nähzeug	
_	Kreditkarte		_	LED-Stirnlampe mit Batterien	\equiv
_	Regenschirm (Bergsteigerschirm)		_	Regenschutz	
_	Reiseapotheke		_	Sonnenbrille	Щ
	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)			Sonnenhut	<u> </u>
_	Taschentücher		_	Toilettenartikel	-
_	Toilettenpapier		_	Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	, <u> </u>
_	Trinkflasche (1l Stahl)		_	Bedarf 1,5 l)	
_	minitasche (11 Stant)			Universaladapter	
			_	·	
OPT	IONAL				
	Antibakterielles Hautreinigungsgel			Badeschlappen	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

	Feuchttücher		Foto/Video
	Höhenmesser		Karten
	Literatur		Schreibzeug
ы	Тадериср	\Box	Wärmflasche

Spezielle Ausrüstung für Island Peak

☐ Steigeisenfester Bergschuh, Kategorie C/D
☐ Steigeisen (12-Zacker, Antistollplatte)
□ Bergsteigerhelm
🛮 2 HMS Karabiner mit Schraubverschluss
🛘 1 Normalkarabiner (Schnapper)
🛘 1 Abseilgerät
🛘 Reepschnur 180 cm 5 mm, offen
🛘 Reepschnur 360 cm 5 mm, offen
□ Bandschlinge 6ocm-9ocm
☐ Steigklemme mit Griff
☐ Klettergurt
□ 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 20 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	
A	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen	
A/B	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege	
В	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen	
B/C	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige	
С	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen	
D	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem	
Kletterschuhe	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen	

WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain		
В	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		
Skitourenschuh	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen		
Freerideschuh	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände		
Pistenskischuh	Alpinski	Skipiste		
Snowboard Boots	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen		

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG







Rucksäcke von Deuter — bestechendes Design und hohe Funktionalität www.deuter.com



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



Qualität, Innovation und bestechendes Design fürden Berg- und Klettersport www.petzl.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com