



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Mera Peak, 6461m – Hochtour mit moderater Anforderung

REISECODE: HIHHO

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- | | |
|---|---|
| ☐ Gamaschen kniehoch  | ☐ Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings) |
| ☐ Regenhülle für den Rucksack  | ☐ Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)  |
| ☐ Rucksack ca. 30-40 l  | |
| ☐ Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack  | |
| ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)  | ☐ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium) |
| ☐ Teleskopstöcke  | ☐ Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte  |
| ☐ Thermo Inlay für den Schlafsack  | |
| ☐ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten | |

BEKLEIDUNG

- | | |
|--|--|
| ☐ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)  | ☐ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)  |
| ☐ Funktionssocken  | ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)  |
| ☐ Halstuch/Neckgaitor  | ☐ Isolationsjacke (warme Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  |
| ☐ leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermateriale oder Leder)  | ☐ Pullover/Jacke  |
| ☐ Trekkinghose lang/knielang  | ☐ Schlauchtuch/Neckgaitor  |
| ☐ Warme Mütze  | ☐ T-Shirts/Hemden  |
| | ☐ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)  |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|--|--|
| ☐ Badesachen | ☐ Handtuch  |
| ☐ Insektenschutz | ☐ Kleines Nähzeug |
| ☐ Kreditkarte | ☐ Regenschirm (Bergsteigerschirm)  |
| ☐ Regenschutz | ☐ Reiseapotheke |
| ☐ Sonnenbrille  | ☐ Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+) |
| ☐ Sonnenhut  | ☐ Taschentücher |
| ☐ Toilettenartikel | ☐ Toilettenpapier |
| ☐ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)  | ☐ Trinkflasche (1l Stahl) |
| | ☐ Universaladapter |

OPTIONAL

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel

☐ Fernglas

☐ Foto/Video

☐ Karten

☐ Schreibzeug

☐ Taschenmesser

☐ Badeschlappen

☐ Feuchttücher

☐ Höhenmesser

☐ Literatur

☐ Tagebuch

☐ Wärmflasche



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Spezielle Ausrüstung für Mera Peak

- Expeditionsbergschuh, 6000er-Modell, Extrembereich – 30°C
- Steigeisen (12-Zacker, Antistollplatte)
- Bergsteigerhelm
- 2 HMS Karabiner mit Schraubverschluss
- 1 Normalkarabiner (Schnapper)
- Reepschnur 180 cm 5 mm, offen
- Reepschnur 360 cm 5 mm, offen
- Bandschlinge 60cm-90cm
- Steigklemme mit Griff
- Klettergurt
- Eispickel
- Sturmhaube
- Nasen-Sunblocker
- Gletscherbrille (CE-Schutzklasse 4)
- Bergstrümpfe, dick, aus Merinowolle
- 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.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- 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
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
B	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
C	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
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
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 AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



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



Traditionsmarke für hochwertige
Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und
anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.