# AUSRÜSTUNGSLISTE

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

REISECODE: HIHHO

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

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

# AUSRÜSTUNG

- ☐ Gamaschen kniehoch
- ☐ Regenhülle für den Rucksack
- ☐ Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)
- ☐ Rucksack ca. 30-40 l
- ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)
- ☐ Teleskopstöcke
- ☐ Thermo Inlay für den Schlafsack
- ☐ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten und Basecamps
- ☐ Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- ☐ Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -20°C, inkl. Kompressionssack
- ☐ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- ☐ Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte

# BEKLEIDUNG

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

# ZUSÄTZLICHES

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

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

- [ ] Universaladapter

## OPTIONAL

- [ ] Antibakterielles Hautreinigungsgel
- [ ] Fernglas
- [ ] Foto/Video
- [ ] Karten
- [ ] Schreibzeug
- [ ] Taschenmesser
- [ ] Badeschlappen
- [ ] Feuchttücher
- [ ] Höhenmesser
- [ ] Literatur
- [ ] Tagebuch
- [ ] Wärmflasche

## 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.

- 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 |
| **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 |

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz

www.patagonia.com

TRENTINO

visittrentino.info

Unser touristischer Partner

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

PETZL Access the inaccessible

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

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

DAV SUMMIT CLUB