

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Top-Angebot Nepal: Lodge-Trekking zum Poon Hill

REISECODE: HITOPANN

AUSRÜSTUNG

0 0 0 0 0	Gamaschen kniehoch Regenhülle für den Rucksack Rucksack ca. 30-35 l Schlafsack (500g Daune Tcomfort o°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Filpower) Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten	里 里 里 里	0 0	Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings) Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage) Teleskopstöcke	画	
BEKLEIDUNG						
0 0 0 0	Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte Daunenjacke/-weste Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial) T-Shirts/Hemden Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	0 000000	Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung) Funktionssocken Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) Halstuch/Neckgaitor Pullover/Jacke Trekkinghose lang/knielang Warme Mütze	三二三三三三三	
ZUS	ÄTZLICHES					
	Alu-Rettungsdecke Handtuch Kleines Nähzeug LED-Stirnlampe mit Batterien Reiseapotheke Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Taschentücher Toilettenpapier Universaladapter		0000000	Badesachen Insektenschutz Kreditkarte Regenschutz Sonnenbrille Sonnenhut Toilettenartikel Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)	三 三 三	
	Antibakterielles Hautreinigungsgel		0	Fernglas		
	Feuchttücher			Foto/Video		

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Höhenmesser	Karten	
Literatur	Schreibzeug	
Tagebuch	Taschenmesser	鮋

Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden. Bitte beachten Sie, dass während des Trekkings maximal 13kg von Trägern transportiert werden können.
- 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