



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Top Angebot Nepal: Lodge-Trekking Poon Hill inkl. Flug

REISECODE: HITOPANN

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.








[dav-summit-club.de](http://dav-summit-club.de)



[summit-bike.de](http://summit-bike.de)

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige






## AUSRÜSTUNG

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten  |   | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)   |  |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack (500g Daune Tcomfort 0°C lt. EN13537<br>Daune 90/10, 650+ cuin Filpower) |  | <input type="checkbox"/> Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter<br>Ausrüstung während des Trekkings) |   |
| <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack   |  | <input type="checkbox"/> Gamaschen kniehoch   |  |
| <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 30-35 l  |  | <input type="checkbox"/> Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit<br>wasserdichter Müllsack-Einlage)        |  |
| <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke  |  |   |   |

## BEKLEIDUNG

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit<br>Membranenverarbeitung) |    | <input type="checkbox"/> Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte<br>Daunenjacke/-weste |    |
| <input type="checkbox"/> Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit<br>Membranenverarbeitung)  |    | <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke   |    |
| <input type="checkbox"/> Funktionssocken  |    | <input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang                                     |    |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden  |    | <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                       |    |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial)                    |   | <input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor  |   |
| <input type="checkbox"/> Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)                   |  | <input type="checkbox"/> Warme Mütze  |  |

## ZUSÄTZLICHES

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Taschentücher                            |   | <input type="checkbox"/> Handtuch   |  |
| <input type="checkbox"/> Toilettenpapier                          |   | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel   |   |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz                           |   | <input type="checkbox"/> Alu-Rettungsdecke  |   |
| <input type="checkbox"/> Reiseapotheke                            |   | <input type="checkbox"/> Regenschutz  |   |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+) |   | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption                                   |  |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte                              |   | <input type="checkbox"/> Sonnenhut  |  |
| <input type="checkbox"/> Badesachen                               |   | <input type="checkbox"/> Universaladapter   |   |
| <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien             |  | <input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug  |   |
|   |   | <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach<br>Bedarf 1,5 l) |  |

## OPTIONAL

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Fernglas   | <input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel |
| <input type="checkbox"/> Foto/Video | <input type="checkbox"/> Feuchttücher                       |
| <input type="checkbox"/> Karten     | <input type="checkbox"/> Höhenmesser                        |

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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 | www.summit-bike.de



- Schreibzeug
- Taschenmesser



- Literatur
- Tagebuch

**DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.**

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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



## 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.

**DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.**

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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



# 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 mit 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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

**patagonia**

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

**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



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



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.com)



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



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



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



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



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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)

