







# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE


REISE: Sondergruppe Termin: Komfort-Trekking zum Ama Dablam Basecamp  
REISECODE: HISOAMA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.






 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige








## AUSRÜSTUNG

- ☐ Gamaschen kniehoch 
- ☐ Regenhülle für den Rucksack 
- ☐ Rucksack ca. 25-30 l 
- ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- ☐ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten




- ☐ Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- ☐ Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage) 



## BEKLEIDUNG

- ☐ Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte Daunenjacke/-weste 
- ☐ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- ☐ Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermateriale) 
- ☐ T-Shirts/Hemden 
- ☐ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) 

- ☐ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- ☐ Funktionssocken 
- ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- ☐ Halstuch/Neckgaitor 
- ☐ Pullover/Jacke 
- ☐ Trekkinghose lang/knielang 
- ☐ Warme Mütze 

## ZUSÄTZLICHES

- ☐ Alu-Rettungsdecke
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Regenschutz
- ☐ Sonnenbrille 
- ☐ Sonnenhut 
- ☐ Thermosflasche (bruchfest mind. 1l) 
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Universaladapter

- ☐ Badesachen
- ☐ Kleines Nähzeug
- ☐ LED-Stirnlampe mit Batterien 
- ☐ Reiseapotheke
- ☐ Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- ☐ Taschentücher
- ☐ Toilettenartikel
- ☐ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) 

## OPTIONAL

- ☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Literatur

- ☐ Fernglas
- ☐ Foto/Video
- ☐ Karten
- ☐ Schreibzeug

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 Tagebuch

 Taschenmesser



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# 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 mt 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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# 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)



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



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



Wanderliteratur 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)



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.